

اطلاعات

پایانِ اَلفبِها

آلودگی هوا

مهندس سید مصطفی میر سلیم

در سومین همایش ملی مدیریت آلودگی هوا و صدا، سخنرانیهای جالب و مطالب علمی ارزنده‌ای ارائه شد که همگی آن‌ها شاههٔ نوپندیش توحه جدیتر به مقوله‌ای است که بدون استانه‌اش حال همه می شود. در این یادداشت به نکاتی که جنبهٔ ریشه ای دارد تأکید می شود:

هر منطقه‌ای درای ظرفیت‌هایی است که وابسته به شرایط جغرافیایی و اقلیمی آن است. یکی از مهمترین ظرفیت‌ها که اخیرا به ویژه توجه متخصصان را به خود جلب کرده ظرفیت زیستی است. ظرفیت زیستی نشاندهندهٔ قابلیت‌هایی است که در هر منطقه وجود دارد و امکان زندگی سالم و بالنده را به دست می دهد. اگر در توسعهٔ مناطق به ظرفیت زیستی آنها توجه نشود، در نهایت زندگی انسان‌ها به لحاظ کیفی و کمی به مخاطره می افتد و به تدریج کمبودهای مختلف مادی و معنوی رخ می نماید. مثلا جزیرهٔ زیبای کیش که حدود ۳۰ کیلومتر مربع مساحت دارد می تواند میزان تعداد آلودگی جمعیت باشد. شهرهایی که در حاشیهٔ کرهٔ قرار گرفته‌اند به لحاظ منابع آبی محدودیت دارند؛ شهرهای مانند تهران که از دو سمت (شمال و شرق) به محاصرهٔ ارتفاعات قرار گرفته‌اند و جریان بارها در به طول متوسط در حدود دوهفته فعال است و در سایر اوقات سال جوی پایدار بر آسمان آن حاکم است، همچون کاسه‌ای است که آلاینده‌ها در آن محبوس و متراکم می شوند و در حالات سیطرهٔ پدیدهٔ وارونگی به وضع بحرانی می انجامد و مسئولان شهری را ناچار می کند به سرعت فعالیت‌های عادی را تعطیل کنند تا خسارت‌های جانی جدی به ویژه متوجه گروه‌های آسیب پذیرتر نظیر سالمندان و کودکان نشود. در چنان اوقاتی آمار مرگ و میر ناشی از سکنه‌های قلبی و مغزی ، حاد زیادهای زیستی و ریزی و بسیاری از مسایلیت‌ها هواج می گیرد.
پدیدهٔ تهران با گستردگی که پیدا کرده ، حاد و به محدودیت‌های دیگری نیز شده است:

آب مورد نیاز آن نه فقط وابسته به میزان نامطمئن سدهای لا و و جارچود و طاقانات است که بخش عمده‌ای از آن نیاز چند سالی است که به علاوهٔ از ذخایر سفره‌های زیرزمینی تأمین می شود.با کفایتی نامطلوب .
فصلایب تهران که اغلب در اواخر سستی دفع می شود. تمام ذخائر زیرزمینی آب تهران را که شامل شبکهٔ سابق فلات‌های می شود از حوضٔ ارتفاع خارج کرد و با کوچ کر فلات‌ها به سمت جنوب تهران خطر باتلاقی شدن را به وجود آورده و سیالیه‌است ناگزیر از روشی زرد کاسی اضطراری استفاده می شود تا از فرو رفتن تاسیسات ساختمانی ، به دنبال آب‌های سطح فلات‌ها جلوگیری شود.

از نظر عبور و مرور، علی‌رغم احداث شبکهٔ گسترده‌ای از بزرگراه‌ها و راه‌های زریگ‌ر، تهران به جای آن که شهری نمونه برای زندگی انسان‌ها باشد، به دو تفنگ‌ها بزرگی برای خودروها تبدیل شده است. در تهران چندین میلیون خودرو فرو شده یا خودروی نوئی که با ارقام به بازار مصرف وارد شده ، اغلب در جا یا با سرعتی بسیار کند به ویژه با استفاده از سوخت‌هایی که سیالیهست همه در حسرت کیفیت آن به سر می برند ، شب و روز بی وقفه دوهای آلاینده از خود متصاعد می کنند و به خود خلق آلوده تبدیلند.
از نظر شهرسازی متأسفانه انگیزهٔ اصلی مسئولان شهری در تهران و به تبع آن سیاست‌سازان کسب درآمد از محل ساخت و ساز همه را به توسعهٔ تراکم شده و ساختمان‌های بی قواره و بلند و کتاف و نامعمول در محلات مختلف و بعضا تبدیل‌ها نم‌ها شاهد آن است. بلندتر می‌شود به ویژه در کوچه‌هایی آبی در مقابل نوسان طبیعی و محدود کوچه‌ای به دست‌شده است که شبانگاه، مختصری سراسر تازه و نه فضای آلوده تهران آن میدم . با پراشدن آن غول‌های آهن و سیمان در کوچه‌ایه و بدون توجه عالمانه به جغرافیا و اقلیم تهران، آن نسیم شبانگهی کوچه‌ایه برای همیشه راكد می ماند.
كلانشهرهای كشور ما با الگو قرار دادن تهران فاقد راهبر داصولي شهرسازی اند؛ در این شهرها انسان‌ها یا كمبودهای ناشی از بی توجهی به ظرفیت‌های زیستی درگیر می شوند و طبیعی است که با معضل آلودگی‌های پر هم انباشته مواجه می‌شوند.
چارهٔ پیچیدگی‌های کنونی که انسان‌ها را در جنبیرهٔ خود به تباهی می‌کشاند، غیر از علاج‌های اضطراری و تسکین‌ساز، راه حل‌های بنیادین و مراعات اقتصادی سیاست‌های ملی امایش سراسر زمین ، مسکن و شهرسازی ، راه و ترابری، محیط زیست و جمعیت است.

نصر الله: حزب الله در صورت جنگ وارد فلسطین اشغالی می‌شود

بقیه از صفحه ۱۶

سیدحسین نصرالله در ادامه به انقلاب مردم بحرین اشاره و خاطر نشان کرد: مخالفان بحرینی به ما اعلام کردند آماده گفتگو با مقامات این کشور هستند و ما در این زمینه تلاش کردیم و حتی کشورهایی تلاش کردند تا گفتگو در بحرین شروع شود اما به راه حل منجر نشد زیرا دولت این کشور مخالفت کرد. وی اظهارداشت: تلاش خود را برای قانع کردن مقامات بحرینی به گفتگو با مخالفان متوقف نکردیم و به همین دلیل از ایران در این زمینه کوشش خواهیم اما آنها با همه به ایران، آن را به دخالت در امور بحرین متهم کردند.

دیرکل حزب الله لبنان گفت: با انفارصه‌ای بین هیچ رابطه میدانی نداریم و آنچه درمیان اتفاق افتاده است فقط یک تصمیم داخلی بوده به همین مناسبت انفارصه‌الله ارتباط دارد وی افزود: ما باخوان المسلمین هم هیچ تماس و ارتباطی نداریم و البته آنها را تماس یا خوددراری کردند و حتی تلاش‌های ما را بی پاسخ گذاشتند. وی اضافه کرد: در زمان ریاست جمهوری محمد مرسی در مصر درها به روی ایران هم بسته شد.

دیرکل حزب الله در ادامه اشاره به موضوع هسته‌ای ایران تأکید کرد: ایران امروز در بهترین شرایط قرار دارد و هرگونه هسته‌ای تنها برای اسی اعمال فشار بر ایران و برای تأثیر گذاری بر استقلال این کشور در تصمیم گیری‌ها است. نصرالله خاطر نشان کرد: ایران یک تصمیم قاطع گرفته و آن قرار گرفتن برنده شدن روی زمین است. نصرالله افزود: ما ۵۰ سال است که بر استقلال ایران و تصمیم خود پایدار است و در مقابل فشارها مقاومت و ایستادگی کرده و در آینده نیز مقاومت و ایستادگی می‌کند. وی تصریح کرد: به همین سبب هیچ‌چیزی های قدرت‌های بزرگ و کشورهای منطقه‌ای مانند یاز را قیمت نفت و غیره شکت خواهد خود و تنها ایران استوار و سر بلند باقی می ماند و جایگاه بالایی در منطقه و جهان خواهد داشت.

دیرکل حزب الله لبنان سراد قاسم سلیمانی «فرمانده سپاه قدس را برادر خود خواند و اظهار داشت که او با حضور درمورد در حلقه مهمان‌ها و دیدنکار عمل‌های نفسی اساسی در توقف پیشروی داخل عراق داشت. وی از سردار سلیمانی به یوان برادر عزیز و دوست داشتنی و دوست نزدیک خود یاد کرد و گفت: بخوبی او را می‌شناسم و درمورد مایر قرار است و ما موریت‌پروریم در کمک به جنبش‌های مقاومت در منطقه و در راس آنها حزب الله اساسی است. سیدحسین نصرالله گفت: عراقی‌ها خودشان با کمک ایران توانستند داعش را متوقف کنند و ایران دارای نقشی در فرماندهی، مشاورت و لجستیک جنگ بود. وی همچنین با اشاره به اوضاع داخلی لبنان تأکید کرد: نسبت به حضور حزب الله و جریان المستقبل بطور جدی خویشین هستیم زیرا دو طرف دارای اراده در این زمینه هستیم. وی اظهارداشت: تاکنون بخشی از تنش و بحران طایفه‌ای حل نشده و من این بقیه را هم حل کردی این خاطر نشان کرد: دیدار با سعد خرمی رئیس جریان المستقبل امکان دارد، در صورتی که بین ما و جریان المستقبل توافق صورت گیرد. نصرالله گفت:

دیرکل حزب الله در ادامه تأکید کرد: اطمینان داریم که همه طرفداران حزب الله کام‌های ما بویژه حضور در سوریه را تأیید می‌کنند و حتی یک نفر خطری صورت گرفته توسط آمریکا‌ها تأیید کرده است. نصرالله افزود: ما ورود خود را به سوریه به سوریه و باقی ماندن در آنجا را تأیید کرده‌اند. وی اظهارداشت: هرگز به اینکه روی خارج از حزب الله باشم فکر نکرده‌ام و عضویت در این حزب را برای خود می‌دانم و هیچ‌وقت این حزب را ترک نخواهم کرد. نصرالله خاطر نشان کرد: رهبری در حزب الله با دیرکل نیست بلکه رهبری جمعی است و آنها از میان خود یک نفر را به عنوان دیرکل می‌گزینند اما عملی شدن این امر منوط به دلیل این‌ها بر این جمع رهبری است. وی تصریح کرد: بعد از تأیید شدن یک دبیر سیاسی من پس از دیدار با این نظامی‌ها و مشاوران برای تقویت این حزب در منطقه و در راس آنها حزب الله اساسی است. سیدحسین نصرالله گفت: عراقی‌ها خودشان با کمک ایران توانستند داعش را متوقف کنند و ایران دارای نقشی در فرماندهی، مشاورت و لجستیک جنگ بود. وی همچنین با اشاره به اوضاع داخلی لبنان تأکید کرد: نسبت به حضور حزب الله و جریان المستقبل بطور جدی خویشین هستیم زیرا دو طرف دارای اراده در این زمینه هستیم. وی اظهارداشت: تاکنون بخشی از تنش و بحران طایفه‌ای حل نشده و من این بقیه را هم حل کردی این خاطر نشان کرد: دیدار با سعد خرمی رئیس جریان المستقبل امکان دارد، در صورتی که بین ما و جریان المستقبل توافق صورت گیرد. نصرالله گفت:

دیرکل حزب الله در ادامه تأکید کرد: اطمینان داریم که همه طرفداران حزب الله کام‌های ما بویژه حضور در سوریه را تأیید می‌کنند و حتی یک نفر خطری صورت گرفته توسط آمریکا‌ها تأیید کرده است. نصرالله افزود: ما ورود خود را به سوریه به سوریه و باقی ماندن در آنجا را تأیید کرده‌اند. وی اظهارداشت: هرگز به اینکه روی خارج از حزب الله باشم فکر نکرده‌ام و عضویت در این حزب را برای خود می‌دانم و هیچ‌وقت این حزب را ترک نخواهم کرد. نصرالله خاطر نشان کرد: رهبری در حزب الله با دیرکل نیست بلکه رهبری جمعی است و آنها از میان خود یک نفر را به عنوان دیرکل می‌گزینند اما عملی شدن این امر منوط به دلیل این‌ها بر این جمع رهبری است. وی تصریح کرد: بعد از تأیید شدن یک دبیر سیاسی من پس از دیدار با این نظامی‌ها و مشاوران برای تقویت این حزب در منطقه و در راس آنها حزب الله اساسی است. سیدحسین نصرالله گفت: عراقی‌ها خودشان با کمک ایران توانستند داعش را متوقف کنند و ایران دارای نقشی در فرماندهی، مشاورت و لجستیک جنگ بود. وی همچنین با اشاره به اوضاع داخلی لبنان تأکید کرد: نسبت به حضور حزب الله و جریان المستقبل بطور جدی خویشین هستیم زیرا دو طرف دارای اراده در این زمینه هستیم. وی اظهارداشت: تاکنون بخشی از تنش و بحران طایفه‌ای حل نشده و من این بقیه را هم حل کردی این خاطر نشان کرد: دیدار با سعد خرمی رئیس جریان المستقبل امکان دارد، در صورتی که بین ما و جریان المستقبل توافق صورت گیرد. نصرالله گفت:

«حسین امیر عبداللّه‌یان» این مطلب را در گفتگو با ایرنا در حاشیهٔ اولین سالگرد شهید «ابوالقاسم اسدی» دیدیلمات ایرانی که سال گذشته به دست گروه‌های تروریستی در یمین به شهادت رسید، بیان کرد.

وی تأکید کرد: ایران با قدرت به مبارزه با تروریسم و کمک به کشورهای در معرض تهدید تروریسم ادامه می‌دهد.

سفر وزیر دفاع روسیه به ایران

سفرات ایران در سراسر از سفر ژنرال "سرجکی شایگو" وزیر دفاع روسیه به تهران در این هفته خبر داد.

به گزارش ایرنا، شایگو گزارش داد که دران سفر با سردار حسین دهقان وزیر دفاع ایران دیدار و گفتگو کرد. سردار دهقان که خرداد ماه گذشته برای شرکت در سومین نشست بین‌المللی امنیتی مسکو به روسیه سفر کرده بود از مهمانی روس خود برای سفر به تهران دعوت کرد.

رئیس جمهوری: خدمت به ایثارگران و جانبازان و خانواده آنان افتخار دولت است

رئیس جمهوری به‌طور سرزده در منزل جانباز ۷۰درصد شهیدالدین بزم‌تبار حضور یافت و ضمن دلجویی با وی، از ایثار و فداکاری این جانباز



سرافراز و خانواده‌وی تجلیل کرد.
حجت‌الاسلام والمسلمین دکتر حسن روحانی در این دیدار که در فضایی بسیار صمیمی و دوستانه برگزار شد، فداکاری و ایثار جانبازان را قدیمی بسیار بزرگ و ارزشمند توصیف کرد و اظهار داشت: خدمت به ایثارگران و جانبازان و خانواده آنان را برای خود افتخار می‌دانیم چرا که شما در راه‌های خدا و برای دفاع از کشور و مردم هستی و جان خود را در انقلاب و اسلام در طبق اخلاص قرار دادید.
دکسر روحانی خاطر نشان کرد:

چهارمین دیدار محمد جواد ظریف و جان کری وزیران امور خارجه ایران و آمریکا دیروز در پاریس پس از یک ساعت مذاکره، پایان یافت.
به گزارش ایرنا، ظریف و کری برای چهارمین بار در سه روز اخیر با یکدیگر دیدار و گفتگو کرده‌اند؛ گفتگوهایی که به منظور بررسی راه‌های سرعت بخشیدن به مذاکرات ایران و آمریکا بوده است.

دو طرف روز چهارشنبه (۲۴ دی) سه دور در شهر ژنو با یکدیگر دیدار و گفتگو کردند.
ظریف عصر دیریز با لوران فابیوس وزیر امور خارجه فرانسه هم دیدار و گفتگو کرد.
در این حال، فرانک والتر اشتاین مایر در نشست خبری با محمد جواد ظریف گفت: بر این عقیده هستیم که بعد از یک دهه گفتگو، مذاکرات وارد مرحله تعیین‌کننده‌ای شده است.

وزیر امور خارجه آلمان در نشست خبری مشترک باهماهتاری ایرانی خود با اشاره به آغاز دور جدید مذاکرات هسته‌ای ایران و ۵۰۱ در سال جدید با ملاقات وزیران امور خارجه ایران و آمریکا در ژنو، گفت: در بین ۸ همه‌ها بر این باور بودیم که مذاکرات نمی‌تواند تا این‌جا ادامه داشته باشد و الان نیز پنجره زمانی جدیدی گشوده شده است و نباید از هیچ کوششی برای رسیدن به هدف دریغ کنیم.
اشتاین مایر افزود: هدف ما با مذاکرات این است که مسیر ایران برای دستیابی به سلاح اتمی به صورت ثابت شده، روشن و به‌طور دائم مسدود شود و در مقابل آن نیز تحریم‌ها علیه ایران باید به‌صورت باور کردنی و مرحله به مرحله حذف شود.

به گزارش ایرنا، محمد جواد ظریف که در ادامه دیدار با جانیبه خود با همدانیش در گروه ۵۰۱ بعد از دیدار با جان کری در ژنو به برلین سفر کرده است، دراین نشست گفت: ما با یکدیگر گفتگو خواهیم کرد که به نتیجه چگونگی می‌توانیم به هم کمک کنیم تا آرامش در منطقه حساس خلیج فارس به کشورهای منطقه بر گردد و در منتظر این که چگونه می‌توانیم همکاری کنیم تا آلمان نقشی را که از ۱۰ سال قبل در مذاکرات مهم هسته‌ای ایفا کرده است، به نحو موثر تر ادامه دهد.

ظریف افزود: در ۱۱ سال را دو دست‌داده‌ایم که متأسفانه در این مدت شرایط بهتر نشده است و به همین خاطر نیاز داریم امروز با استفاده از فرصت جدید فراهم شده، شرایط را به نفع صلح، امنیت، عدم اشاعه و به نفع عدالت و روابط مناسب بین‌المللی، تغییر دهیم.
دنیا نیازمند گفتگو و تعامل است
وزیر امور خارجه ایران با تأکید بر این که خطر تروریسم و افراط گرایی سراسریم و مرز بین ترس، ششامد، گفت: دنیا ایست که پیش از هر زمان دیگری نیازمند گفتگو و تعامل است.

ظریف افزود: امروز در شرایط درباری و توحه نکردن به ارزش‌های دیگران بار کینه و دشمنی را می‌پراندند ما نیاز داریم با استفاده از فرهنگ‌ها و دیدگاه‌های مختلف به کمک گفتگو و تعامل کار را به جلو ببریم.

رئیس جمهوری استیق کشورمان در پیامی به همایش سراسری شورای هماهنگی جبهه اصلاح طلب کشور که روز پنجشنبه در کاتون توحید تهران برگزار شد، در دولت تدبیر و امید زمینه گردهم آمدن این جمع به رویکرد نزدیک کردن دل‌ها و زمینه‌سازی برای مشارکت، نشاط گروه‌ها و تشکل‌ها و به‌طور کلی مردم در عرصه سرنوشت فراهم آمده است.
به گزارش ایرنا، در این باره حجت‌الاسلام والمسلمین «سید محمد خاتمی» آمده است: شورای هماهنگی اصلاح‌طلبان از رسالت‌های بار نقد رویکردها و برنامه‌ها می‌داند. این نقد را در جهت تقویت نظام و جستجوی راه‌های نو و سیاست‌های بهتر یا اصلاح‌های اصلیت طلب بزرگوار ایران که در انقلاب اسلامی متجلی شده است، می‌داند. قبول نظام به تقویت جمهوری اسلامی است که رکن کلین آن مردمی هستند که آزادی و پیشرفت و استقلال را با رعایت آزادی‌های اساسی طلب می‌کنند و این هم با سیاست‌های جریان‌ها و تشکل‌های مدنی که در عین پایبندی به اصل نظام و حرکت در جهت قانون اساسی با راهبردها و سلاطین متوع با تلاش‌های مختلف جامعه نمایانگی می‌کند. جادار که به‌طور ویژه از استقامت و تابش از دشمنند شورای هماهنگی جبهه اصلاحات تقدیر شود؛ شورایی که در همه فراز و نشیب‌ها و احیاناً فو‌ان‌ها، با سعه صدر، چراغ اصلاح طلبی را روشن نگاه داشته است و تشکل‌ها را گروه‌های قدرتمند می‌آورد است. راه‌های بهتر حضور در عرصه سرنوشت را جستجو کرده است.

خاندان متان را سیاست‌گراییم که در دولت تدبیر و امید زمینه گردهم آمدن این جمع را و رویکرد نزدیک کردن دل‌ها و زمینه‌سازی برای حضور و مشارکت، نشاط گروه‌ها و تشکل‌ها و به‌طور کلی مردم در عرصه سرنوشت فراهم آمده است و همچنین باعث تقویت این امید می‌شود که به یاری خداوند نه‌چه به پیشتر به فضای سیاسی باز و سراسر نزدیک شدن ما به هم‌لسوزان بتواند نقش خود را در جهت پیشرفت کشور و نزدیک شدن به اهداف بلندآی که خداوند داشته است، ایفا کند. به‌جاست که شورای هماهنگی جبهه اصلاحات در جهت راه به پیشتر شدن نزدیکی جریان‌های گوناگون اصلاح طلب و نیز همه آن‌هایی که اصل تغییر در تلاش برای استوار کردن پایه‌های جمهوری اسلامی را پذیرفته‌اند تلاش کنند. این تلاش را با دفاع از اسلام حاکمانی که در آن انسان دارای اراده، حرمت و حق است و از اخلاق و عدالت که روح اسلام عزیز و تجلی توحید در عرصه حیات مردمی و اجتماعی است و بالاخره فقه‌هایبرای در برابر توطئه‌های بیرونی و درونی برای همگرایی بیشتر در جامعه، این خود را به انقلاب و مردم ادا کند.

هاشمی رفسنجانی: جمهوری، مستلزم وجود احزاب قدرتمند است

رئیس جبهه تشخیص مصلحت نظام هم در پیام خود به همایش اصلاح کرد: «اینگرام به تمام جمهوری، مستلزم وجود احزاب و تشکل‌های سیاسی قدرتمند با سلاطین مختلف در خاندانه انقلاب و نظام اسلامی و فراهم ساختن زمینه فعالیت‌های رسمی و غیررسمی و رفسنجانی که توسط یکی از اعضای حزب اسلامی کار قرائت شد»
این شرح است:

اخبار داخلی

اخبار داخلی

رئیس‌جمهوری: خدمت به ایثارگران و جانبازان و خانواده آنان افتخار دولت است

رئیس جمهوری به‌طور سرزده در منزل جانباز ۷۰درصد شهیدالدین بزم‌تبار حضور یافت و ضمن دلجویی با وی، از ایثار و فداکاری این جانباز

اخبار داخلی

بقیه از صفحه اول

مشکلات فعلی به زودی رفع شود.
آیت الله العظمی ناصر مکارم شیرازی هم در دیدار علی‌طیب نیامشکل بانک‌ها را جدی بیان کردند و افزودند: بانک‌ها بیشتر از منابع مردم به منابع خودشان فکر می‌کنند. حال آن‌که بانک‌ها باید چرخ اقتصاد را بچرخانند نه چرخ خودشان را بنظم بانک‌های یک روز اصلاح‌شود، منتها این عزم و همت جدی و قسوی‌ای می‌خواهد. این مرجع تقلید مشکل تولید کار برای جوانان را از دیگر مشکلات جدی کشور برشمردند و گفتند: یکی از علل مهم بیکاری در کشور، واردات زیاد و قاچاق است و زمینه‌ساز این مشکل شده است. کشور، همواره با خطرات نظامی، اقتصادی، فرهنگی و سیاسی مواجه بوده و امروز با تدبیر مسئولان، خطرات سیاسی و نظامی گمرنگ شده است.

ایشان تحريم و انحصار طلبی را حربه دشمن برای به زانو در آوردن مردم بیان کردند و افزودند: در مواجهه با مشکلات باید مثبت اندیش بود و منفعل عمل نکرد و از تهدیدات برای کشور فرصت ساخت.

آیت الله العظمی لطف الله صافی گلپایگانی هم گفتند: امور اقتصادی باید صحیح پیش رفته و کسانی که متصدی امور هستند به فکر نظم بخشیدن به مسائل باشند، نه این‌که سیاست‌ها متفاوت و بی ثبات باشد. متصدیان امور باید دقیق بوده و کار آنان حساب داشته باشد و بدانند که رفتنی هستند و هیچ کس ماندگار نیست.

ایشان از برگزاری برخی همایش‌های پرهزینه انتقاد کردند و گفتند: این‌ها پیش‌خدا حساب دارد و کسانی که این‌ها را برگزار می‌کنند، مسئولیت دارند، چرا که این مال فقرا و ضعیف‌است.

ایشان مرجع تقلید خطاب به وزیر اقتصاد گفتند: مالیات درست و روشنگر باید و اگر نحوه هزینه‌کرد آن برای مردم مشخص و روشن باشد، آحاد جامعه هم مالیات را پرداخت خواهند کرد.
ایشان با انتقاد از برخی مشکلات جامعه و فساد اقتصادی، گفتند: چرا این مشکلات برطرف نمی‌شود و کسی هم چیزی نمی‌گوید؟ ما می‌بینیم که کشورهای دنیا اگر چه در برخی جهات نواقصی دارند، اما وضع آنها مرتب است. اگر اقتصاد



دیدار ظریف - اشتاین مایر
برسد، مورد توافق دیگری هم باشد، کار سختی است و هنوز می‌باید فاصله داریم، ما به این همه تلاش‌ها ادامه دارد اما هنوز بر این قضاوت نمانح می‌ماند که مذاکرات باید از راه‌های توافقی به نتیجه برسد.

مورگینی متأسفانه، گفت: به‌طور مسلم در راه برابری اثبات مناسبی، حیاتی توصیف کرد و افزود: «اتحادیه اروپا احساس می‌کند که وضع امنیتی فعلی منطقه ضرورتی فوری را برای رابری و رایزنی و همکاری قدرت‌های منطقه‌ای و نیز برای سر بردن تنش‌های فرقه‌ای و برخورد با ریشه‌های خیزش داعش و بحران‌های سوریه و عراق ایجاد کرده است».

وی از ایران خواست که نفوذ خود را برای کمک به یکپارچگی و ثبات بیشتر در عراق به کار گیرد و در دستیابی به راه‌حلی سیاسی برای بحران سوریه مشارکت ورزد.

عراقچی: تا توافق فاصله داریم

سید عباس عراقچی وزیر امور اشد تسم مذاکره کننده هسته‌ای ایران هم گفت: کار بسیار سخت و پیچیده‌ای است. این اقدام است و هنوز تا توافق فاصله داریم.
وی مذاکرات هشت ساعت‌ه وزرای خارجه ایران و آمریکا را که در چند نوبت صورت گرفت، «بسیار مفید» و صریح و جدی، ارزیابی کرد و گفت: در این مذاکرات بار دیگر همه موضوعات مرور و آخرین مواضع ردوبدل شد و به هر حال همه اینها مذاکرات را پیچیده کرده و یکی از علل

شنبه ۲۷ دی ۱۳۹۲، ۲۵ ربيع الاول ۱۴۱۳ - ۱۷ ذوالحیه ۲۰۱۵

روزبر امور اقتصادی و دارایی با مراجع عظام تقلید دیدار کرد

تأکید مراجع عظام بر ساماندهی اقتصاد و نظارت بر بانک‌ها

درست‌شود، مسائل مذهبی و اجتماعی هم درست می‌شود.
آیت الله العظمی جعفر سبحانی هم با تأکید بر توحه دولت به اشتغال، تصریح کردند: دولت باید مشاغلی که برای مردم اصالت دارد را به وجود بیاورد، چراکه مشاغلی که نوعی بیکاری محسوب می‌شود، موقتی است و معاش مردم را تأمین نمی‌کند.
ایشان با بیان این‌که دولت باید کوشش کند که مردم از امکانات طبیعی شامل زمین و آب بهترین استفاده را داشته باشند، گفتند: طبق آیات قرآن، کشوری که با داشتن منابع عظیم طبیعی مثل آب و خاک، گندم خود را از خارج وارد کند، از رحمت خدا به دور است.

ایشان مرجع تقلید با بیان این‌که ایران سرزمین زرخیزی است، افزودند: نباید ایران کشوری که چهار فصل سال در آن موجود است، در زمینه تأمین وسایل اولیه زندگی محتاج کشورهای دیگر باشد تا آنها هم رگ حیات این کشور را در دست خود بگیرند.

آیت الله العظمی موسی شبیری زنجانی هم خطاب به وزیر امور اقتصادی و دارایی، گفتند: مسئولیتی که شما در شرایط کنونی کشور پذیرفته‌اید، مجاهدت در برابر مشکلات است.
ایشان با اشاره به مشکلات اقتصادی و توطئه دشمنان علیه ملت ایران افزودند: باید با همدلی همه مسئولان مشکلات جامعه هر چه زودتر برطرف شود.

گفته‌های وزیر امور اقتصادی و دارایی
وزیر امور اقتصادی و دارایی هم در این دیدارها با ارائه گزارشی مختصر در مورد اقدامات اقتصادی دولت یازدهم برای کنترل تورم و تلاش در افزایش رشد اقتصادی، گفت: باید تصمیمات منطقی منطبق بر اقتصاد مقاومتی گرفته و در راستای کاهش وابستگی به نفت پیش برویم.
طیب نیافزود: ۱۷ ماه از دولت یازدهم می‌گذرد و هنوز آورده بوده، مدیریت‌شود. مشکلات هم در شرایط خطیری هستیم و قیمت نفت از ۱۰۵ دلار به ۴۰ دلار کاهش یافته و برای حل این مشکل نیازمند اراده جدی و هماهنگی هستیم.
وی گفت: جنگی که امروز شروع شده از جنگ تحمیلی

راهپیمایی نمازگزاران تهرانی در محکومیت

اهانت به پیامبر اسلام (ص)

نمازگزاران تهرانی دیروپس از اقامه نماز جمعه با برگزاری راهپیمایی، اقدام موهن‌نشریهٔ «شارلی ابدو» در اهانت به ساخت مقدس پیامبر اسلام (ص) را محکوم کردند.
به گزارش ایرنا، جمعیت شرکت‌کننده در این راهپیمایی با سر دادن شعارهای «جهانت من الله»، «مرگ بر اگلیتس»، «مرگ بر آمریکا»، «مرگ بر فرانسه»، «وای اگر خنجاهی حکم جهام دهد ارش دنیا نتواند که جوبم دهد» خشم و نفرت خود را از اقدام موهن این نشریه فرانسوی ابراز کردند.

راهپیمایی‌کنندگان همچنین با حمل دستنوشته‌هایی، اهانت به ساخت قدسی نی مکرم اسلام(ص) را توطئه طراحی شده استکبار جهانی و صهیونیسم بین‌المللی بیان کردند.
جمع زیادی از مسلمانان دیگر کشورهای خارجی هم با حضور در راهپیمایی نمازگزاران تهرانی، اهانت به ساخت مقدس پیامبر اکرم(ص) را محکوم کردند.

راهپیمایی نمازگزاران تهرانی توسط بسیاری از شبکه‌های تلویزیونی و رسانه‌های خارجی از جمله شبکه پروس فرانسه به‌طور کامل پوشش داده شد.

علی جنتی وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی از جمله مسئولان حاضر در راهپیمایی نمازگزاران تهرانی بود.
آیت الله العظمی جوادی آملی: انتشار کاریکاتور از پیامبر اسلام، جاهلیت مدرن است
حضرت آیت الله العظمی جوادی آملی در درس اخلاقی هفته گذشته خود که در محل نمازخانه بنیاد بین‌المللی علوم و حیاتی‌اسراء، برگزار شد، انتشار کاریکاتورهای موهن از پیامبر گرامی اسلام را محکوم کرد و این عمل را جاهلیت مدرن خواندند.

به گزارش جمان، ایشان در باره شخصیت بی‌هتا و والای پیامبر خاتم‌الاطهار داشتند: پیامبر گرامی اسلام به گفته خود ایشان، مظهر ذات اقدس الله هستند و عبوس شده‌اند تا کاری بالاتر از عیسانی انجام دهند؛ اگر حضرت مبعوث اسلام را در مکان را به اذن خداوند زنده می‌کردند، پیامبر گرامی اسلام مبعوث شدند تا خلق را در افراد زنده کنند و با کمک آن گروهی که خداوند در خود انسان‌ها به ودیعه نهاده است انسان را به کمال حق تعالی برسانند. خداوند هر چه را به بشر به آن نیاز داشت، به پیامبر گرامی اسلام اوخت و پیامبر با این سرمایه سنگین برای هدایت تمام مردم آمده بودند.

آیت الله العظمی جوادی آملی بابیان این‌که هیچ وقت یک انسان کریم و کرم جامعه کریم، دست به اعمال توهین آمیزی، مانند آنچه امروز در غرب شاهد آن هستیم، نمی‌زندافزودند: کشیدن کاریکاتور از پیامبری که مظهر کرامت و ادب هستند و آمده‌اند تا آنچه را خداوند در ذات انسان گذاشته است، باور کنند و انسان را از رشد و کمال برسانند، جاهلیت مدرن است. پیامبری که حتی قبل از رسیدن به مقام هدایت، هرگز غلامان را با این اسم صدمه نمی‌کردندو به آنها «فتی» که در معنای خود جوانمردی را نیز به همراه دارد، صدا می‌زدند.

به تعبیر ایشان، خداوند داخلی در درون انسان‌ها به ودیعه گذاشته شده که انسان‌ها فقط تا به سوی خدا حرکت می‌کنند و پیامبر گرامی اسلام پاسخ‌دهنده‌ای برای حرکت به سوی توحید هستند. بنابراین اگر کسی بخواهد راه فضیلت را طی کند نمی‌تواند، مقداری که در درون خود مغر کند، مقداری هم با اسرار نهانی و نهایی خود گفتگو کند تا راه را بهتر بیابد

پایانه

هواپیمای

هواپیمای

هواپیمای

هواپیمای

هواپیمای

هواپیمای

هواپیمای

هواپیمای

هواپیمای

هواپیمای

هواپیمای

هواپیمای

هواپیمای

هواپیمای

هواپیمای

هواپیمای

هواپیمای

هواپیمای

هواپیمای

هواپیمای

هواپیمای

هواپیمای

هواپیمای

هواپیمای

هواپیمای

هواپیمای

هواپیمای

هواپیمای

هواپیمای

هواپیمای

هواپیمای

هواپیمای

هواپیمای

هواپیمای

هر که برای دنیا
اندوه خورد، از قضای الهی
ناخشنود است.

نهج البلاغه

خانواده

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

شنبه ۲۷ دی ۱۳۹۳
سال هشتاد و نهم - شماره ۲۶۰۶۹

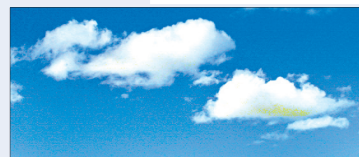
واپسۀ تان را به دوامگاه ببرید



زوج درمانی، مشاوره ازدواج، مشاوره برای ارتباط بهتر یا هر چیز دیگری که می خواهید آن را بنامید معمولاً احساس خوشایندی برایتان ایجاد نمی کند. اما بحث مشاوره آنقدرها هم که فکر می کنید بد نیست. بیشتر زوج ها ایده مشاوره گرفتن را سخت می پذیرند. خیلی ها فکر می کنند توضیح مشکلات، اختلاف ها و گرفتن راه حل از یک فرد سوم کار بسیار سختی است. این نگرانی تا اولین ملاقات حضوری با یک مشاور خوب وجود دارد. اما اگر بتوانید فرد مناسب را برای مشاوره پیدا کنید برای ادامه جلسه های مشاوره مشتاق خواهید بود.

در صفحه ۶ بخوانید

... یک تکه آسمان



چه بسیار کارها که نهی فرموده ای و مابه جای آورده ایم. چه بسیار کارها که فرمان داده ای و ما را بر آنها آگاه ساخته ای و ما تجاوز ورزیده ایم. چه بسیار گناهان که در کسب آن کوشیده ایم و چه بسیار خطاها که مرتکب شده ایم و تنها تو از آن آگاه بوده ای نه ننگرگان و تو از هر کس دیگر به افشای آن توانا تر بوده ای.

ای خداوند! عافیت تو چونان پرده ای بر روی چشمانشان فرو افتاد و چون سدی راه گوشه ایشان را بگیرفت.

ای خداوند! چنان کن که هر عیب ما که پوشیده داشته ای و هر گناه که نهان کرده ای، ما را اندرز دهنده ای شود که از اخلاق بد و ارتکاب خطاها بازمان دارد و به سوی توبه ای محوکننده گناهان براند و به آن راه که پسند توست بکشاند.

ای خداوند! زمان توبه ما نزدیک گردان و به غفلت گرفتارمان مساز، که ما به تو می گراییم و از گناهان توبه می کنیم.

بار خدایا! درود بفرست بر آن برگزیدگان از میان آفریدگانت: محمد و عترت او، آن پاکان و گزیدگان، و چنان که خود فرمان داده ای ما را شنونده سخن ایشان و فرمانبردار حکم ایشان قرار ده.

دعای سی و چهارم صحیفه سجادیه

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده

ایمیل ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)
khanevadeh@ettelaat.com
شماره تماس: ۲۹۹۴۵۸۱

... قایم شده

خطر بزرگی به نام کمال گرایی



صفحه ۲

همون روز عصر با یک کپی از روزنامه همون زمان که تنها نشریه بود، برگشت خونه ما و روزنامه رو گذاشت روی میز من داشتم نگاهی بهش می انداختم که گفت: این مال من نیست، امانته باید ببرمش. به محض گفتن این حرف شروع کردم با اشتیاق تمام صفحه هاش رو ورق زدن و سعی می کردم از هر صفحه ای حداقل یک مطلب رو بخونم. در آخرین لحظه که پدر بزرگ می خواست از خونه بره بیرون، تقریباً به زور اون روزنامه رو کشید از دستم بیرون و رفت. فقط چند روز طول کشید که او مد پیشم و گفت: از دواج مثل اون کتاب و عشق، مثل اون روزنامه می مونه! بهت اطمینان می ده که این زن یا مرد مال توست، مال خود خودت، اون موقعست که فکر می کنی همیشه وقت دارم بهش محبت کنم.

رنگین پوست

وقتی به دنیا میام، سیاهم، وقتی بزرگ می شم، سیاهم، وقتی زیر آفتاب، سیاهم، وقتی می ترسم، سیاهم، وقتی مریض می شم، سیاهم، وقتی می میرم، هنوزم سیاهم... و تو، آدم سفید، وقتی به دنیا میای، صورتی ای، وقتی بزرگ می شی، سفیدی، وقتی میری زیر آفتاب، قرمزی، وقتی سردت میشه، آبی ای، وقتی می ترسی، زردی، وقتی مریض می شی، سبزی، و وقتی می میری، خاکستری ای... و تو به من میگویی رنگین پوست؟!

... پیچیده

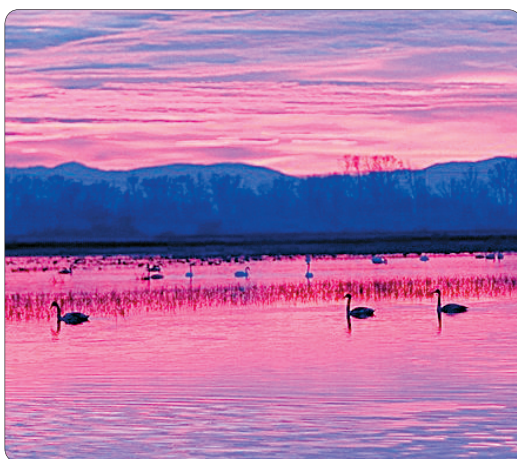
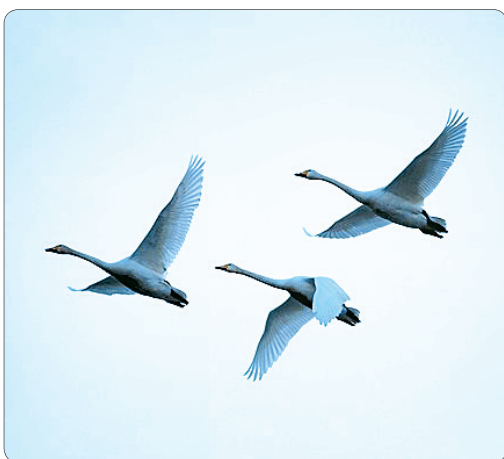
تنور نانو

دیدنی نانو! چطور خمیر نان سنگک را پهن می کند و درون تنور می گذارد؟ چه اتفاقی می افتد؟ خمیر به سنگها می چسبد، اما نان هر چه پخته تر می شود، از سنگها جدا می شود...

حکایت آدم ها همین است؛ سختیهای این دنیا، حرارت تنور است... و این سختی هاست که انسان را پخته تر می کند... و هر چه انسان پخته تر می شود سنگ کمتری به خود می گیرد... سنگها تعلقات دنیایی هستند... ماشین من، خانه من، کار من، میز من، پست من،... آنوقت که قرار است نان را از تنور خارج کنند، سنگها را از آن می گیرند! خوشا به حال آنکه در تنور دنیا آنقدر پخته می شود که به هیچ سنگی نمی چسبد!

تفاوت عشق با ازدواج

یک روز پدر بزرگم برایم کتاب دستنویس آورد، کتابی بسیار گرانبه و ارزشمندی. وقتی به من داد، تاکید کرد که این کتاب مال توست مال خود خودت و من از تعجب شاخ درآورده بودم که چرا باید چنین هدیه باارزشی رو بی هیچ مناسبتی به من بده. من اون کتاب رو گرفتم و به جایی پنهونش کردم. چند روز بعدش به من گفت: کتابت رو خوندی؟ گفتم نه و وقتی ازم پرسید: چرا؟ گفتم: گذاشتم سرفرصت بخونمش. لبخندی زد و رفت.



پرندگان تالاب سرخورد / عکس ها: فارس

بعدی را به ترتیب ارزش آنها مرتب نمایید. به محض آنکه به یک هدف می‌رسید، هدف بعدی را یک سطح فراتر از سطح قابل عملکردتان، تعیین نمایید. -با معیارهای خودتان برای رسیدن به موفقیت تلاش کنید. هر گونه فعالیت و هدفی را که انتخاب می‌کنید، با ۹۰ درصد، ۱۰۰ درصد، ۸۰ درصد یا حتی ۶۰ درصد موفقیت بپذیرید. این امر به شما کمک خواهد کرد، تشخیص دهید که کامل نبودن شما به معنی پایان دنیا نیست.

-طی مراحل انجام کار در یک فعالیت تنها بر روی نتیجه پایان کار تمرکز نکنید. موفقیت خود را تنها بر اساس اینکه چه چیزی را به پایان رسانده‌اید، ارزیابی نکنید بلکه به این مسئله نیز بها دهید که انجام این کار چقدر موجب احساس لذت در شما شده است. به این موضوع دقت کنید که، مراحل به انجام رسانیدن یک هدف نیز می‌تواند ارزشمند باشد.

-احساس اضطراب و افسردگی را همچون فرصتی جهت ارزیابی خویش مغتنم شمارید و با خود این پرسش را مطرح سازید که آیا انتظارات غیر ممکن مرا در چنین وضعیتی قرار داده است.

-با طرح سؤالاتی از خود مانند: از چه چیزی در هراسم؟ بدترین چیزیکه ممکن است اتفاق بیفتد چیست؟ سود و زیان این طرز تفکر برای من چیست؟ یا ترسی که در پشت کمال گرایی شما نهفته است رویارو شوید.

-به این نکته دقت کنید که بسیاری از کارهای مثبت تنها با اشتباه کردن، قابل یادگیری هستند. به طور مشخص به آخرین اشتباه خود فکر کرده و عبرت‌هایی را که از آن گرفته‌اید، برای خود فهرست کنید.

-از تفکر همه یا هیچ در ارتباط با اهدافتان اجتناب کنید. بیاموزید که بین کارهایی که اولویت زیادی برای شما دارند و کارهایی که اهمیت کمتری دارند، تفاوت بگذارید و نسبت به کارهایی که اهمیت کمتری دارند؛ تلاش کمتری داشته باشید. بدین منظور فهرستی از کارهای جاری زندگی خود و نقش‌هایی که در زندگی دارید تهیه و آنها را بر حسب اولویت مرتب کنید. برای مثال تحصیل، کار، نواختن یک ساز، رسیدگی به امور زندگی و... سپس مواردی را که در اولویت (۱) و (۲) هستند با هدف عملکرد عالی و نه کامل و سایر موارد را با هدف عملکرد بسیار خوب، خوب و... مدیریت کرده و از خود بپذیرید. لازم نیست در همه کارها عالی باشید. گاهی خوب بودن در بعضی کارها کافی است، بی‌نقص گرایی و کامل بودن تنها یک خواسته غیر واقعی است، فراموشش کنید و بر حسب اهمیت و اولویت کارهایتان عالی، بسیار خوب، خوب، متوسط عمل کنید.

منابع:

-کتاب اختلالات رفتاری و روانی کودکان: دکتر حمیده جهانگیری، دکترهاطون داویدیان، و دکتر پریخ داستانتان
-کتاب بهداشت روان: ترجمه دکتر علیرضا نوروزی، حمیده جهانگیری، هارطون داویدیان

باشند. آنها این نکته را در نظر نمی‌گیرند که خود افشای این فرصت را به آنها می‌دهد که دیگران به چشم یک انسان به آنها نگاه کرده و دوستشان بدارند. به دلیل وجود این دور معیوب، افراد کمال گرا، غالباً در داشتن روابط



خطر بزرگی به نام کمال گرایی

نزدیک با افراد دچار مشکل هستند و به همین خاطر رضایت کمتری از روابط بین فردی خود دارند.

کمال گرایی نه، پشتکار آری!

انتخاب اهداف سالم و داشتن تلاش و پشتکار، با فرایند خود تخریب گر کمال گرایی کاملاً تفاوت دارد. تلاش سالم و سازنده منجر به انتخاب اهداف بر پایه خواسته‌های شخصی و آرزوها و نه بر اساس پاسخگویی به انتظارات خارجی، می‌گردد. اهداف این افراد، همیشه تنها یک قدم از آنچه همان زمان به پایان برده‌اند، فراتر است. به عبارتی اهداف آنها، واقعی، خودجوش و ذاتا قابل حصول است. افراد کوشای سالم از انجام کار در دست اجرا بیشتر از تفکر در مورد نتیجه پایانی آن لذت می‌برند. وقتی این افراد با تجاربایی چون نارضایتی یا شکست مواجه می‌شوند، واکنش‌های آنها عموماً، به موقعیت ویژه موجود محدود می‌شود و این موضوع را به احساس ارزشمندی خویش تعمیم نمی‌دهند.

چگونه از کمال گرایی رهایی یابیم؟

-اهداف واقعی و قابل دسترس را بر پایه خواسته‌های شخصی، نیازها و عملکردهای قبلی خود همانک نمایید. این امر شما را قادر خواهد ساخت، تا به خواسته‌های خود برسید و نیز احساس ارزشمندی شما را افزایش خواهد داد.

-اهداف بعدی را به ترتیب ارزش آنها مرتب نمایید. به محض آنکه به یک هدف می‌رسید، هدف

و آرزوهای خود حساب می‌کنند.

دور معیوب در روند کمال گرایی

نگرش کمال‌گرایانه، یک دور معیوب را به وجود می‌آورد. افراد کمال گرا، نخست مجموعه‌ای از اهداف

غیر قابل دسترس را ردیف می‌کنند. در گام بعدی در رسیدن به این اهداف شکست می‌خورند، زیرا دسترسی به آن اهداف غیر ممکن می‌باشد. در گام بعدی، زیر فشار میل به کمال و ناکامی‌های مزمن ناشی از آن، خلاقیت و کارآمدی آنها کاهش می‌یابد و بالاخره این روند، افراد کمال‌گرا را به انتقاد از خود و سرزنش خود هدایت می‌کند که نتیجه این روند نیز عزت نفس پایین می‌باشد. این مسائل، احتمالاً اضطراب و افسردگی به همراه می‌آورد. در این موقعیت، افراد کمال‌گرا به طور کامل از اهداف خود صرف نظر می‌کنند و اهداف متفاوت غیر واقعی دیگری برمی‌گزینند با این اندیشه که «در این لحظه، تنها، اگر سخت‌تر کار کنم، موفق خواهم شد». چنین افکاری، مجدداً منجر به یک دور کاملاً معیوب می‌گردد. چنین دور معیوبی، با نگاهی به نحوه روابط بین فردی افراد کمال‌گرا، می‌تواند بهتر، قابل تشریح باشد. افراد کمال‌گرا معمولاً عدم پذیرش و طردشدن از سوی دیگران را پیش‌بینی و از آن می‌ترسند. با این ترس، آنها در مقابل انتقاد دیگران حالت دفاعی به خود می‌گیرند و از این طریق دیگران را ناکام و از خود دور می‌سازند. کمال‌گراها بدون اینکه متوجه این موضوع باشند، معیارهای به شدت غیر واقع‌گرای خود را از دیگران نیز انتظار داشته و در نتیجه نسبت به دیگران متوقع و منتقد می‌گردند. در نهایت، ممکن است، افراد کمال‌گرا، به دیگران اجازه ندهند که شاهد اشتباهاتشان

● **فاطمه مهدیزاده**

در جامعه امروزی، به اشتباه کمال گرایی چیزی مطلوب و حتی لازم برای موفقیت در نظر گرفته می‌شود. به هر حال مطالعات اخیر نشان می‌دهند که نگرش کمال‌گرایانه موجب اخلال در موفقیت می‌شود آرزوی کامل بودن هم احساس رضایت از خودتان را از شما می‌گیرد و هم شما را بیش از کسانی که اهداف واقع‌گرایانه‌تری دارند در معرض ناکامی قرار می‌دهد.

کمال‌گرایی به افکار و رفتارهای خود تخریب‌گرانه‌ای اشاره می‌کند که هدف آنها نیل به اهداف به شدت افراطی و غیرواقع‌گرایانه است.

اگر شما فردی کمال‌گرا باشید، احتمالاً در کودکی یاد گرفته‌اید که دیگران با توجه به میزان کارایی شما در انجام کارها به شما بها می‌دهند در نتیجه احتمالاً شما یاد گرفته‌اید، فقط بر پایه میزان پذیرش دیگران به خود بها دهید. بنابراین عزت نفس شما، بر اساس معیارهای خارجی، پایه‌ریزی شده است. این امر می‌تواند شما را نسبت به نقطه نظرها و انتقادات دیگران، آسیب‌پذیر و به شدت حساس سازد. تلاش برای حمایت از خودتان و رهایی از اینگونه انتقادات، سبب می‌گردد کامل بودن را تنها راه دفاع از خود بدانید، بعضی از احساسات، افکار و باورهای منفی ذیل، احتمالاً با کمال‌گرایی مرتبط هستند:

ترس از بازنده بودن: افراد کمال‌گرا، غالباً شکست در رسیدن به هدف‌هایشان را با از دست دادن ارزش و بهای شخصی مساوی می‌دانند.

ترس از اشتباه کردن: افراد کمال‌گرا، غالباً اشتباه را مساوی با شکست می‌دانند. موضع آنها در زندگی، حول و حوش اجتناب از اشتباه است و به همین دلیل در بسیاری مواقع فرصت‌های یادگیری و ارتقاء را از دست می‌دهند.

ترس از نارضایتی: افراد کمال‌گرا در صورتی که دیگران شاهد نقایص یا معایب کارشان باشند، غالباً به دلیل ترس از عدم پذیرش از سوی آنان، دچار وحشت می‌گردند. تلاش برای کامل بودن در واقع روشی جهت حمایت گرفتن از دیگران به جای انتقاد، طردشدن یا نارضایتی می‌باشد.

همه یا هیچ‌پنداری: افراد کمال‌گرا، به ندرت بر این باورند که در صورت به پایان رسانیدن یک کار، به طور متوسط، هنوز با ارزش هستند افراد کمال‌گرا، در دیدن دورنمای موقعیت‌ها دچار مشکل هستند برای مثال، دانش آموزی که همیشه نمره ۲۰ داشته، در صورت گرفتن نمره ۱۸ بر این باور است که «من یک بازنده کامل هستم».

تاکید بسیار بر روی بایدباید: زندگی افراد کمال‌گرا، غالباً بر اساس لیست پایان‌ناپذیری از «باید‌ها» بنا شده است، که با قوانین خشکی هدایت زندگی آنها را به خدمت گرفته است. افراد کمال‌گرا با داشتن چنین تاکید‌هایی بر روی «باید‌ها» به ندرت بر روی خواسته‌ها

● **آرزو رستم زاد**

هفته‌ها خیلی سریع می‌گذرند و حالا کم‌کم به نیمه زمستان نزدیک می‌شویم. در این روزهای شلوغ باز کردن وقتی برای تفریحات خانوادگی کار ساده‌ای نیست اما دور هم بودن‌های ساده و کوتاه بیشتر از هر کار دیگری، ضروری به نظر می‌رسد. این دور همی‌ها می‌تواند روابط شما را محکم‌تر کند یا اگر نیاز به ترمیم داشته باشد، این کار را انجام دهد. ما برای این اوقات فراغت شما پیشنهادهایی داریم که خواندنشان خالی از لطف نیست.

پیشنهاد هفته

...سینما

مجرد ۴۰ ساله



اگر اهل تماشای فیلم‌های طنز و شاد خانوادگی هستید، مجرد ۴۰ ساله برای شما گزینه خوبی است. فیلم سینمایی مجرد ۴۰ ساله یکی از تازه‌های اکران این روزها است که به کارگردانی شاهین باباپور و تهیه‌کنندگی سید محسن جاهد ساخته شده است. این فیلم داستان زندگی خانم دکتر ۴۰ ساله‌ای را روایت می‌کند که در رشته خود تبحر و تخصص زیادی دارد، اما به همان اندازه در ازدواج ناموفق است و در انتخاب همسر دچار مشکل می‌شود. در طول داستان این فیلم اتفاقاتی برای خانم دکتر ۴۰ ساله رخ می‌دهد که مسیر این فیلم طنز و اجتماعی را پیش می‌برد. در این فیلم که فیلمنامه آن را قربان محمدپور نوشته بازیگرانی مثل ماهیا پطروسیان، مجید صالحی، مهران غفوریان، سیروس گرجستانی، سحر ولدبیگی، امیرنوری، پوراندخت مهیمن، زویا امامی، دانیال عبادی، رویا شریف، فاطیما پاشایی، برزو ارجمند بازی می‌کنند.

...تئاتر

آه شهلا...



نمایش «آه شهلا این‌گاو» که به نویسندگی و کارگردانی فرزاد امینی ساخته شده و از ۱۱ تا ۳۰ دی‌ماه، هر روز به جز شنبه‌ها ساعت ۲۰:۳۰ در خانه هنرمندان، سالن استاد انتظامی اجرا می‌شود. این نمایش روایتگر زندگی روزمره و بسیار عادی یک خانواده کارگر در تهران است. داستان نمایش درباره اضمحلال و سقوط جسم و روان دو شهروند عادی تهران در زندگی و دغدغه‌های به شدت سرکوب‌کننده روزمره است. بازیگران این نمایش مهدی ابراهیم‌زاده، مهدی دوستی، ساناز پوردشتی، مونا سهراب‌حقیقت، مرضیه شاطرطوسی و فرزاد امینی هستند. برای دیدن نمایش «آه شهلا این‌گاو» که جلوم داره می‌ره... باید به خیابان سپهد قرن، خیابان موسوی، خانه هنرمندان ایران مراجعه کنید. در ضمن قیمت بلیت این نمایش ۱۲ هزار تومان تعیین شده است که برای دانشجویان هم تخفیف ویژه‌ای دارد.

دندان‌هایش مرتب بود اما زخم نسبتاً بد شکل و به نظر عفونی شده بزرگی روی چانه اش به چشم می‌خورد. منتظر شدم تا عینک کار خودش را بکند: هزار و یک هزار و دو هزار و سه. صاف زل زده بود به چشم‌هایم. تکان نمی‌خورد. سرم را چرخاندم سمت شیشه مترو و به بیرون خیره شدم. کجکی خم شد و خودش راهایل من و شیشه کرد. باز هم زل زد به چشم‌هایم. عصبانی شدم، اخم کردم تا خجالت بکشد اما انگار نه انگار.

یک ایستگاه همین طور گذشت. خدا را شکر حالا دیگر نزدیک مقصد می‌شدم. به شدت معذب بودم. ناگهان دستش را بالا برد و روسری اش را جلو کشید، موهایش را داد عقب و ابروهایش را صاف کرد. صورتش را به صورتم نزدیک کرد چانه اش را بالا آورد و مشغول بررسی زخمش شد. صدای سوت مترو و باز شدن در باز هم بدون صرف هیچ انرژی‌ای ما را به بیرون راند. در پله‌ها هم جلوی من قرار گرفته بود، چند دقیقه‌ای طول کشید تا بفهمم که دارم تعقیبش می‌کنم. انگار که طناب محکمی بینمان بود و مرادنبالش می‌کشید. کوچه‌ها را رد کردیم تا به چهار راه رسیدیم. ایستادم. به دوستانش رسیده بود با آن‌ها دست داد. از زیر لباسش یک دستمال بزرگ بیرون کشید و دنبال بقیه به بهانه تمیز کردن، یکی یکی از شیشه ماشین‌ها آویزان شد. پاهایم خسته‌تر از آن بودند که همکاری کنند.

به دیوار کنیف پشت سر تکیه دادم و تماشایش کردم. نمی‌دانم چقدر گذشته بود. حالا دیگر آفتاب تندتر شده بود و خبر از نزدیکی ظهر می‌داد. ایستاده بودم و چراغ سبز و قرمز می‌شد. سبز-قرمز-سبز-قرمز مریض‌های شب گذشته را دوره می‌کردم. بخیه، سرماخوردگی، تصادف، زمین خوردگی و باز هم بخیه. زخم‌هایی که دیشب بسته بودم را دوره میکردم و چشم از طوسی پوش برنمیداشتم. به خود آمدم: چهار راه شلوغ شده بود. سر چهار راه به نظر دعوا بود. طوسی پوش میان جمعیت گم شده بود. راه افتادم.

پیرمرد با عصا از روی نیمکت صدایم زد که: «دخترم جلوتر نرو و شهرداری داره اینا رو جم می‌کنه» قدم‌هایم رو تندتر کردم خیلی شلوغ بود ماموران شهرداری به زور متوسل شده بودند و پسرها مقاومت می‌کردند. سعی کردم خودم را به ماشین برسانم که یکی از ماموران محکم به من خورد. عینکم پرت شد و خودم روی زمین افتادم. یکی هم پایش رفت روی عینک. سریع بلند شدم اما آخری را داخل ماشین کردند و در ماشین را بسته و نیسته راه افتادند. به مسیر رفتن ماشین خیره شدم...

صبح‌ها که از کشیک بر می‌گردم چشم‌هایم خسته هستند. آفتاب که بهشان می‌خورد پر آشک می‌شوند و اشک‌ها می‌چکد بر پاهای خسته ترم.

نوشتن دارند و همین کافیسیت برای این که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان‌های از شنبه تا چهارشنبه.

رودابه کمالی

مترو شدم. مسلماً جای نشستن به من نمی‌رسید بنابراین سرنوشت را پذیرفتم و سریعاً میله دست راستی را برای تکیه دادن انتخاب کردم. عجیب این که خانم قد کوتاه طوسی پوش هم موفق به نشستن بر صندلی نشده بود و جلوی پای من کف زمین نشست. درد ناشی از فرو رفتن ناخن کسی در دستانم متوجهم کرد که این میله را با خانم لاک قرمزی شریکم.

چشم‌هایم را بستم و به میله تکیه دادم. اجسام تیزی به ساق پایم برخورد می‌کرد. چشم باز کردم، بله آنرچ طوسی پوش بود. پایم را عقب کشیدم و نگاهش کردم. نگاه که، در واقع از پشت عینک آفتابی چشم غره‌ای نثارش کردم. ناگهان متوجه شدم تنها کسی نیستم که به طوسی پوش نگاه میکنم. تقریباً تمام کسانی که در شعاع نیم متری بودند زل زده بودند به حرکاتش و البته در نگاه هیچ کس چش غره دیده نمی‌شد. نگاه‌ها به دو دسته ترحم و تهوع تقسیم می‌شد. ریز تر شدم.

رووسری طوسی اش را خیلی محکم گره زده بود، اما پارچه در جاهایی که تحت فشار نبود به شدت چروک بود. روسری کنیف بود. گوشه پایینی اش سوخته و بقیه اش خاکی بود. مانند کوتاه قد شریطی به مراتب بدتر داشت. جدا از این که حداقل سه ساین بزرگ بود. لکه‌های مختلف از لکه غذا و گل تالک بزرگی که شبیه به روغن ترمز بود در جای جای مانند به چشم می‌خورد. کوتاه قد یک لحظه آرام و قرار نداشت سرش را میبرد لای پاهایش و در می‌آورد گوش‌هایش را میگرفت. خودش را به میله می‌زد و آنرچ‌هایش را به زمین می‌کشید. نمیدانم چه شد که با او احساس همدردی شدید کردم. فکر کردم شاید او هم دیشب تا صبح نخوابیده. شاید کار می‌کرده یا اصلاً جایش ناراحت بوده. هر چه که بود ظرف چند دقیقه بدون هیچ علت و واضحی مطمئن شدم که او هم مثل من دیشب نخوابیده، خسته است و از نگاه مردم گریزان.

نیم قدم حرکت کردم طوری که لاک قرمزی دیگر نتواند آن طور با تهوع نگاهش کند. لاک قرمزی با من صورت به صورت شد اما صدقه سر نیروی عینک آفتابی چرخید و پشتش را به من کرد. تکان که خوردم کوتاه قد ایستاد. صورتم را چرخاندم به سمت راهرو. اما کوتاه قد خودش را چپاند در جمعیت سمت پله. رفت روی پله و صاف روبروی صورت من ایستاد. جا خوردم. بچه بود. با ارفاق شاید دوازده سال داشت. صورت آفتاب سوخته و کنیف. مو و ابروهای نامرتبش مانع از دیدن چشم‌های قهوه‌ای روشن درشتش نمی‌شد.

کارگاه داستان‌های بزرگتر شده است و فرقی نمی‌کند که عده‌ای شنبه‌ها به کلاس می‌روند در بابل و عده‌ای در تهران چهارشنبه‌ها. عده‌ای خانه دارند و عده‌ای دانشجوی و بعضی‌ها هر روز هفته سخت کار می‌کنند. همه شان دغدغه

به قسمت مردانه می‌کشیم.

صبح‌ها که از کشیک بر می‌گردم، حال و حوصله وارسی و قضاوت را ندارم. تمام تلاشم را می‌کنم که نزدیک پنجره بنشینم/بایستم/بچسبم. جایم که محکم شد زل می‌زنم به بیرون. مسیر متروی تهران کرج هیجان انگیز و متنوع است که البته اکثر قریب به اتفاقش را نمی‌بینم. ایستگاه اول



که رد شود خوابم برده است.

خوابیدن در مترو آنقدرها هم ساده نیست حتماً جسم محکمی به شما برخورد می‌کند که بسته به ارتفاع حضور شما (ایستاده، نشسته بر صندلی، پله یا کف زمین) متفاوت است. می‌تواند شانه، آنرچ، زانو، کف پای بچه، کوله، نشیمنگاه افراد حاضر در مترو و یا وسایل دستفروش‌ها باشد. در بعضی موارد هم شما و بیشترین فروش هستید، به خودتان می‌آید و می‌بینید دو ساق شلوار و یک پیراهن ساین بزرگ بهتان آویزان است. عینک آفتابی شما را از دست دستفروش‌ها هم راحت می‌کند. چشم، ابرو و مژه تان را از دید عموم پنهان می‌کند تا کسی روی شانه تان نزنند که: «عزیزم شما که ابروهاش مشکیه بیا این‌هاشور ابرو رو روت امتحان کن» تا همه ببینن» مثل همه دفعات گذشته کشیک قبلی خسته و له وارد ایستگاه مترو کرج شدم. خانم‌ها همه در محل فرضی که قرار بود در سی ثانیه آینده در مترو باز شوند، تجمع کرده بودند. من هم از انتها اضافه شدم. درست لحظه ایستادن مترو خانم کوتاه قدی با مانند و روسری طوسی رنگ آنرچش را به پهلوی من و به ترتیب به پهلوی افراد بعد از من فرو می‌کرد و جلوس می‌رفت. موقع ورود به مترو نیروی خاصی برای حرکت کردن لازم نیست. فقط باید کیف پولتان را بچسبید و در مورد خاص من عینکتان را بپایید که نشکنند. همراه موج سوم جمعیت وارد

صیگه آفتابی

● مهرنوش کیالاشکی

صبح‌ها کشیک را که تحویل می‌دهم خسته و خواب‌آلود سوار بر وسایل نقلیه عمومی به تهران بر می‌گردم. جلوی آینه پلویون می‌ایستم و صورتم را می‌شورم: یک بار، دو بار، سه بار آثار خستگی و خواب‌آلودگی سفت و محکم بر چهره ام نشسته است و پاک نمی‌شود. چشم‌هایم قرمز و رنکم مثل گچ دیوار پریده است. کمترین میزان ممکن مکالمه را با همکاران برقرار می‌کنم که توضیح ندهم رنگم چرا پریده و چرا چشم‌هایم این شکلی ست؟ از همان کشیک‌های اول یک راه حل فوق العاده کارآمد برای این مسئله پیدا کردم: عینک آفتابی. چیز غربی سست این عینک آفتابی، خیلی بیشتر از مساحتی که روی صورت اشغال کرده به صورت رنگ و لعاب می‌دهد. فاصله آدم‌ها را از صورت زیاد می‌کند، صورت را غیر قابل دسترسی و سر حال می‌کند. از من می‌شنوید حتی برای پوشاندن جوش بالای لب‌تان از عینک آفتابی استفاده کنید.

عینک آفتابی ام را از بیمارستان تا در خانه از چشم‌هایم بر نمی‌دارم. چه در تاکسی باشم، چه در مترو و چه در پیاده‌رو. فرقی نمی‌کند. وقتی که عینک به چشمم است رفتار مردم تفاوت فاحشی با قبل دارد، کسی به صورتم، به چشم‌های خسته‌ام زل نمی‌زند. کسی حالم را نمی‌پرسد و کسی نمی‌خندد که در صبح به این زیبایی چرا آنقدر خواب‌آلوده‌ام؟ و با تقریب خوبی کسی وارسی ام نمی‌کند. وارسی و قضاوت تخصص ما جماعت سوار بر وسایل نقلیه عمومی ست. جا در مترو باشد یا نباشد فرقی نمی‌کند. ایستاده باشیم یا نشسته فرقی ندارد. میدان دیدمان را سریعاً بررسی می‌کنیم. از راست به چپ نفر اول دختر دانشجوی در حال درس خواندن. دوم کارمند در راه محل کار - کارمند بانک خصوصی به نظر می‌رسد - سوم با دوست پسرش چت می‌کند. چهارم بچه را محکم روی پایش مهار کرده و با نفر بغل دستی در مورد جویز به تازه عروس فامیل حرف می‌زند. خیالمان از مسافران مترو که راحت شود به دست فروش‌ها بند می‌کنیم و دست آخر هم گردنی

... کتاب

جزیره شاتر



جزیره شاتر یکی از مشهورترین رمان‌های دنیس لاهین است که نشر چشمه آن را با ترجمه کوروش سلیم زاده منتشر کرده است. لاهین در ایران بیشتر بابت فیلم‌های «رودخانه مرموز»، کلینت ایستوود، «بچه

گمشده»، بن آفلک و «جزیره شاتر»، مارتین اسکورسزی شناخته می‌شود که از روی رمان‌های او ساخته شده‌اند. لاهین مجموعاً دوازده رمان و یک مجموعه داستان کوتاه نوشته که تقریباً تمام آن‌ها در فهرست پرفروش‌ترین‌های مجله «نیویورک تایمز» قرار داشته و جوایز ادبی متعددی را برایش به ارمغان آورده‌اند.

«جزیره شاتر» اولین کتابی است که از دنیس لاهین به فارسی برگردانده شده. این کتاب داستان یک شخصیت نظامی است که در پی کشف و اعتراض به اسرار نظامی امریکا، به جزیره‌ای دورافتاده تبعید می‌شود. یکی از ویژگی‌های برجسته این کتاب جدال میان «صدق» و «کذب» است و تفاوت‌هایی با نسخه اقتباس شده آن دارد. این کتاب ۳۵۰ صفحه داشته و به قیمت ۲۶ هزار تومان فروخته می‌شود.

... موزه

موزه قزوین



موزه قزوین در شرق دولتیخانه صفوی قزوین قرار دارد. این بنا یکی از آثار مهم دوره صفوی در قزوین است که به عمارت چهلستون یا کلاه فرنگی شهرت دارد و در وسط باغ بزرگی قرار دارد و تنها کوشک

باقی مانده از مجموعه کاخ‌های سلطنتی روزگار شاه طهماسب به شمار می‌رود.

این بنا ساختمانی هشت گوش به مساحت تقریبی ۵۰۰ متر مربع است که بر اساس نقشه معماری ترک در دو طبقه ساخته شده و دارای تالارها و اتاق‌های کوچکی در هر طبقه است. نقاشی‌های دیواری طبقه اول نمونه‌ای از هنر نگارگری مکتب قزوین و دارای شهرت فراوان است.

اشیای این موزه به چند گروه تقسیم می‌شوند. برخی از این اشیا که بیشتر ظروف سفالی و اشیای مفرغی است، به هزاره‌های سوم و اول پیش از میلاد تعلق دارند. سایر اشیای این موزه مربوط به دوران اسلامی از قرون اولیه تا عهد معاصر است.

... گشت و گذار

ریشهر



در ۸ کیلومتری جنوب شهر بوشهر منطقه‌ای باستانی در نزدیکی ساحل قرار دارد که به آن ریشهر گفته می‌شوند. جایی که در زمان عیلامی‌ها پادشاهی می‌کرد و حالا، زمین‌های خاکی و بناهای تاریخی

تنها معرف آن هستند. قدمت ریشهر به سه هزار سال پیش از میلاد مسیح می‌رسد. کتیبه میخی معروف شو تروک ناهوتنه کشف شده در این محوطه نشان می‌دهد که ریشهر بخش مهمی از امپراتوری عیلام و پل ارتباطی آن با خارج از قلمرو اش بوده است. از آجر نوشته‌های عیلامی معلوم می‌شود که این شهر در آن عصر به نام «لیان» خوانده می‌شده است. ظاهراً لیان به سبب موقعیت خاص جغرافیایی یکی از حلقه‌های ارتباطی تمدن‌های شرق و غرب دنیای قدیم بوده است چرا که مرزهای جنوبی فلات ایران به سبب هم جوار با دریا و سایر شرایط جغرافیایی به ساکنان فلات هند اجازه می‌داد که از آب‌های ساحلی، برای ارتباط تجاری با تمدن‌های ایران و دشت بین‌النهرین استفاده کنند.

...دشمنی شیمیایی

کیک فنجانی بدون فر

کسی هست که عاشق کیک‌های کوچک و زیبای فنجانی نباشد؟ اگر مشکلاتی برای پخت این کیک در دسترس نبودن فر است، ما روشی را به شما پیشنهاد می‌کنیم که به ساده‌ترین شکل بتوانید کیک فنجانی را در منزل و روی اجاق گاز تهیه کنید.

● مواد لازم:

چهار قاشق غذاخوری	آرد
چهار قاشق غذاخوری	شکر
یک قاشق چایخوری	بکینگ پودر
دو قاشق چایخوری	پودر کاکائو
کمی	وانیل
۱ عدد	تخم مرغ
پنج قاشق غذاخوری	شیر
سه قاشق غذاخوری	روغن مایع

● طرز تهیه:

همه مواد خشک را با هم مخلوط کنید و تخم مرغ را به آن اضافه کنید. حالا نوبت شیر و روغن است که به آن بیفزایید. همه مواد را خوب با هم مخلوط کنید و دست به کار چرب کردن قالب‌های کیک فنجانی شوید. سپس مواد را تا نصف فنجان بریزید. قابلمه را تا نیمه از آب پر کنید و فنجان‌ها را در آن بچینید و روی گاز قرار دهید. بعد از



به جوش آمدن آب، اجازه دهید که کیک‌ها به مدت پانزده دقیقه بپزند. در این زمان باید روی در قابلمه دم‌کنی گذاشته باشید. حالا قابلمه را از روی گاز بردارید و تا ۱۰ دقیقه در آن راباز نکنید تا پف کیک نخوابد. در پایان، کیک را با مواد دلخواه‌تان تزئین کنید.

...آشپزی خانگی و زیبایی

آش اسفنج

این روزها که اسفنج تازه به سادگی پیدا می‌شود، حیف است غذاهای سالم و خوش طعمی را که با اسفنج پخته می‌شوند، تجربه نکنید. آش اسفنج در این روزهای سرد، گزینه خوبی برای یک ناهار سالم یا شام سبک خواهد بود.

● مواد لازم:

اسفنج پاک شده	یک کیلوگرم
عدس	یک و نیم پیمانه
پیاز داغ	۴ قاشق غذاخوری
روغن مایع	۲ قاشق غذاخوری
رشته آش و کشک	به میزان لازم
نمک، فلفل و زردچوبه	به میزان لازم
سیر داغ و نعنا داغ	به میزان لازم
کلم برگ سفید	۲ پیمانه
پیاز متوسط	۱ عدد

● طرز تهیه:

اسفنج‌ها را خرد کرده به همراه عدس و پیاز بریزید. نمک، فلفل، زردچوبه و روغن را روی آن بریزید. کلم‌ها را جداگانه آب‌پز کنید و پس از پخت، اسفنج را به آن اضافه کنید. سپس پیاز، نعنا و سیر داغ را اضافه کنید. بعد از جا افتادن مواد، رشته را دو تکه کرده و در آن بریزید تا بپزد و لعاب‌دار شود. این آش با کشک یا رب انار و رب گوجه‌درختی سرو می‌شود.



دوباره بادمجان، اسفنج و چغندر و به حلقه حلقه شده را روی آن بگذارید. همین طور لایه لایه بچینید تا تمام مواد استفاده شوند. سپس برنج را به مدت ۲ ساعت روی حرارت کم قرار دهید تا خوب دم بکشد. ته چین را در ظرف مورد نظر کشیده و تزئین کنید.

نکته: برخی ترکیب برنج و سبزی و عدس را تنها با گوشت می‌پزند و بقیه مواد را به عنوان دورچین ته چین، در ظرف سرو کنار آن قرار می‌دهند.

را بشوید. محلول رقیق شده‌ای را که تهیه کرده‌اید را می‌توانید در یک بطری دربسته مناسب (ترجیحا بطری اسپری) بیش از یک هفته نگهداری و بطور متناوب استفاده کنید.

ضد عفونی وسایل چوبی

به هیچ وجه نمی‌توان باکتری‌هایی را که مدت‌ها روی وسایل چوبی مانده‌اند، پاک کرد. تنها جرم‌هایی را می‌توان پاک کرد که در عرض چند روز و البته در محیط خانه ایجاد شده باشند. بنابراین قاشق‌های چوبی و تخته گوشت آشپزخانه را هر چند روز یک بار ضد عفونی کنید. برای این کار، این وسایل را در سینک تمیز بیاورید. به ازای هر ۲۰ واحد آب، ۱ واحد سفیدکننده بریزید و بگذارید یک ساعت در سینک خیسی بخورند. سپس آب سینک را خالی کنید و به جای آن، سینک را با یک شوینده ملایم مثل صابون و آب پر کنید. لوازم چوبی را با دست بشوید و بگذارید ۱۵ دقیقه دیگر در کف خوب شسته شوند. اگر روی قاشق یا تخته برجستگی ایجاد شده بود، روی آن را با سیم ظرفشویی، به آرامی تمیز کنید.

نکته

* مواد شوینده لزوماً خاصیت میکروب‌کشی ندارند و برای تکمیل نظافت و موثر بودن آن باید از مواد ضد عفونی کننده مناسب استفاده کرد.
* دستمال‌های پارچه‌ای چندبار مصرف و حوله‌ای از عوامل اصلی انتقال آلودگی بین سطوح است.
* مواد شوینده و ضد عفونی کننده موجود در بازار حاوی ترکیبات، غلظت‌ها و کارکردهای مختلف و ویژه‌ای هستند. پس به دقت بر چسب روی ظرف این مواد را مطالعه کنید.

...پیشگیری از آلودگی

ته چین شه‌میرزادی

ته چین شه‌میرزادی یکی از خوشمزه‌ترین و متفاوت‌ترین ته چین‌هایی است که می‌توانید تجربه کنید. این غذا، از غذاهای محلی استان سمنان است.

● مواد لازم:

برنج	۴ پیمانه
عدس پخته	۲ پیمانه
سبزی خرد شده	۳۰۰ گرم
گوشت بره	۷۵۰ گرم
نمک، فلفل سیاه	
و زردچوبه	به مقدار لازم
چغندر کوچک	۴ عدد
سیب زمینی کوچک	۴ عدد
به	۲ عدد
بادنجان کوچک	۳ تا ۴ عدد
اسفنج	۲۵۰ گرم
پیاز داغ و گرد غوره	به میزان دلخواه
زعفران و ماست	به میزان لازم

● طرز تهیه:

عدس را بجزید، به، سیب زمینی، چغندر و بادمجان را ورقه کنید. بادمجان‌ها را سرخ کرده و اسفنج را با پیاز داغ و گرد غوره تفت دهید. حالا برنجی را که از قبل خیسی کرده‌اید، در آب جوش بریزید و آبکش کنید.

بخشی از برنج را جدا کرده و برای ته دیگ کنار بگذارید و بقیه برنج را با عدس پخته و سبزی پلویی مخلوط کنید. گوشت را با زردچوبه، فلفل

آشپزی خانگی و سلامت

میکروب‌ها را از

آشپزخانه بیرون کنید

آشپزخانه قلب خانه است. جایی که خوراک و سلامت شما از آنجا تامین می‌شود. با این حساب می‌توان گفت نظافت آشپزخانه مهم‌تر از نظافت هر جای دیگر خانه است. این نظافت فقط به تمیزی و مرتب بودن مربوط نمی‌شود بلکه باید همه چیز پاکیزه و بهداشتی باشد. اگر می‌خواهید آشپزخانه‌ای تمیز و بدون میکروب داشته باشید این توصیه‌ها را بخوانید تا بتوانید بهتر لوازم آشپزخانه‌تان را ضد عفونی کنید.

ضد عفونی اسفنج

اسفنج‌هایی که با آنها ظرف می‌شوید، بعد از مدت کوتاهی

جرم می‌گیرند و به دلیل رطوبت شان فضای خوبی برای رشد میکروب‌ها هستند. ضد عفونی نکردن اسفنج‌ها به طور مرتب می‌تواند باعث بیماری‌های غذایی مانند سالمونلا و هپاتیت آ شود. بنابراین ابر و اسفنج‌های آشپزخانه را هر هفته ضد عفونی کنید تا از ایجاد آلودگی‌ها جلوگیری کنید. برای این کار، اسفنج را با آب سرد بشوید تا جرم‌ها و باقی‌مانده‌های غذا از آن پاک شود. سپس آب اضافی آن را خارج کنید. یک کاسه مخصوص میکروویو را با آب سرد پر کنید و اسفنج را داخل آن قرار دهید. ظرف را داخل میکروویو بگذارید و آن را برای دو دقیقه در بالاترین حرارت قرار دهید. پیش از خارج کردن ظرف از داخل میکروویو اجازه دهید ظرف آن خنک شود. پس از سرد شدن آب اسفنج را از آن خارج کنید.



بهداشتی یکبار مصرف استفاده کنید. دستمال‌های حوله‌ای رایج در آشپزخانه‌ها گزینه مناسبی برای خشک کردن و پاک کردن نیستند و عامل انتقال میکروب‌ها از دست و یا سطحی به سطح دیگر هستند. بعد از آن دست به کار ضد عفونی شوید. استفاده از سفیدکننده‌ها آسان بوده و غالباً ارزان هستند برای ضد عفونی کردن سطوح مختلف از جمله سینک ظرفشویی، تخته گوشت و... کارایی دارند. به همین منظور می‌توانید محلولی شامل یک قاشق سفیدکننده در یک لیتر آب تهیه کنید. این محلول را روی سطوح اسپری کنید و اجازه دهید ۳۰ ثانیه تا یک دقیقه بماند. بگذارید سطح مورد نظر با جریان هوا خشک شود قبل از استفاده نیازی به شستن آن نیست چون محلول بسیار رقیق است. اگر چه می‌توانید با آب گرم تمیز سطح

آبله مرغان در کودکان



زمانی که کودکان آبله مرغان می گیرند، از خارش، درد و تب شکایت می کنند. برای آبله مرغان درمانی وجود ندارد و شما فقط می توانید با چند راهکار به کودک کمک کنید تا راحت تر این دوره را بگذراند.

استامینوفن، کاهش درد

معمولا آبله مرغان با سردرد، تب، خستگی و درد عضلانی همراه است. شما می توانید با مقدار مناسبی از استامینوفن، به او کمک کنید تا بتواند این علائم را تحمل کند.

استفاده از آب

حمام آب گرم و استفاده از کمی جوش شیرین در آب حمام می تواند خارش را کاهش دهد.

استفاده از لوسیون

اگر کودک شما خارش شدید دارد، می توانید با استفاده از لوسیون کالامین پوست او را مرطوب

کنید و از خارش او جلوگیری کنید.

کاهش خارش با استفاده از دارو

بعضی از داروها معمولا برای کاهش خارش

مانند بنداریل، کلاراتین و یا زیر تک می تواند استفاده شود. همچنین می توانید با استفاده از داروهای ضد ویروسی مانند زویراکس دوره

درمانی او را کوتاه تر کنید.

از خاراندن جلوگیری کنید

با خاراندن مداوم، کودک شما می تواند به عفونت های باکتریایی دچار شود. سعی کنید ناخن های او را کوتاه کنید تا نتواند به تاول ها آسیبی برساند. همچنین می توانید از او بخواهید تا از دستکش استفاده کند.

استفاده از بتادین

بعد از آنکه تاول ها می ترکند، سعی کنید با استفاده از بتادین اطراف آن را ضد عفونی کنید.

از دیگران محافظت کنید

آبله مرغان بیماری واگیر دار است، زمانی که کودک شما آلوده شده است، او را از افرادی که ضعف سیستم ایمنی دارند و همچنین زنان باردار دور نگه دارید. ابتلا به آبله مرغان در زمان بارداری بسیار خطرناک است.

مراقبت از حفره های دندانی



شکر و یا نشاسته باعث می شود باکتری ها از آنها تغذیه کنند و اسید تولید کنند و این اسید می تواند باعث ایجاد حفره در دندان شود.

مسواک زدن

علاوه بر قانون طلایی «دو بار مسواک در طول روز»، نحوه مسواک زدن نیز اهمیت زیادی دارد. مسواک باید با زاویه ۴۵ درجه بر روی دندان قرار گیرد و شما به آرامی مسواک را از سمت دندان به سوی لثه و برعکس حرکت دهید.

– مصرف مواد قندی و شیرینی را محدود کنید و بعد از هر دفعه مصرف آن ها دندان ها را با خمیر دندان حاوی فلوراید، مسواک کنید.

– سعی کنید کمتر غذاهای حاوی نشاسته به کودک دهید و آنها را با کربوهیدرات هایی مانند نان، پاستا و کراکرها جایگزین کنید.

– نوشابه های قندی مصرف نکنید.

– مصرف مواد اسیدی در غذا را کم کنید.

– از کودکی به او آموزش دهید از نخ دندان استفاده کند.

– هیچگاه از خلال دندان برای کودکان استفاده نکنید.

– مسواک کودکان را هر سه ماه یک بار تعویض کنید.

دلایل

علاوه بر دشمنان سنتی دندان ها (شیرینی و شکلات) غذاهای مدرن مانند برگرها، نودل ها و پیتزا نیز در ایجاد این مشکل موثرند. بهداشت ضعیف دهان و عادات غذایی مهمترین دلایل مشکلات دندان کودکان اند. خوردن هر ماده دارای

حفره های دندانی مشکل شایعی در بین کودکان است.

همچنین با تغییر عادات غذایی، این مشکلات از گذشته بیشتر شده است. حتی گفته می شود در این سالها نصف کودکان این مشکل را در دندان های شیری خود دارند.

کمک خانواده به معتاد

معمولا اولین افرادی که متوجه مصرف مواد مخدر و یا مشروبات الکلی می شوند، اعضای خانواده فرد معتادند. بنابراین رفتار مناسب آنها می تواند باعث شود فرد معتاد قبل از آنکه دیر شود، بتواند مصرف این مواد را ترک کند.

چه زمانی باید مداخله کرد

افراد معتاد معمولا به خوبی می توانند اعتیاد خود را از دیگران پنهان کنند. اما معمولا افراد خانواده به خصوص والدین جزو اولین کسانی هستند که متوجه اعتیاد فرد می شوند. وابستگی عاطفی ممکن است باعث شود شما در این کار دخالت نکنید. فرد معتاد در اکثر موارد نمی خواهد قبول کند که دچار مشکل است. اولین قدمی که شما می توانید برای او بردارید، این است که به او بفهمانید دچار مشکل شده است و باید تغییری در این روند ایجاد کند.

اگر شما به دلیل اینکه فقط شک کرده اید که فردی معتاد است و کاری برای او نمی کنید، باید بدانید این موضوع بهانه خوبی نیست، سعی کنید به تغییر رنگ چشمان او، تغییرات الگوی خواب و یا تغییر وزن شدید او حساس باشید و بیشتر در مورد دوستان و وقت گذرانی هایش حساس باشید.

چگونه به او کمک کنید؟

اگر احساس می کنید روابط احساسی شما باعث می شود نتوانید با او در این مورد صحبت کنید می توانید از یکی از دوستان نزدیک او کمک بگیرید. افراد معتاد معمولا در مقابل لحن نصیحت گرانه و نگاه بالا موضع می گیرند بنابراین سعی کنید با او دوستانه صحبت شود.



مرحله بعدی، این است که او را تشویق کنید از مشاور و متخصص استفاده کند. نباید انتظار داشته باشید همین که با او صحبت کنید این موضوع را قبول کند. برای بردن او پیش متخصصین و مشاورین از زور استفاده نکنید. آنها بیشتر از هر چیزی احتیاج به حمایت و محبت از خانواده و نزدیکان دارند.

ویتامین های مورد نیاز در زمستان



با تغییر فصل و سرد شدن هوا، بدن شما به انواع خاصی از ویتامین ها احتیاج بیشتری دارد.

ویتامین ث

سرماخوردگی بیماری فصل سرماست، این ویتامین می تواند سیستم ایمنی شما را با تامین آنتی اکسیدان تقویت کند. همچنین این ویتامین برای تامین کلاژن پوست شما مناسب است. ویتامین سی می تواند در جذب آهن نیز موثر باشد. ویتامین سی در مرکبات مانند پرتقال، لیمو شیرین و ترش و خرما وجود دارد. همچنین قرص های ویتامین سی نیز در بازار وجود دارد.

ویتامین دی

اگرچه مصرف میزان مناسب ویتامین دی در تمام فصول اهمیت دارد اما در این فصل این موضوع اهمیت بیشتری دارد، زیرا شما کمتر در معرض آفتاب قرار دارید و این موضوع می تواند باعث بروز مشکلات استخوانی و مفصلی شود. این ویتامین می تواند با استفاده از نور آفتاب تامین شود. همچنین شیرهای غنی شده با این ویتامین در بازار موجود است.

ویتامین ای

این ویتامین برای مرطوب شدن پوست ضروری است و چون خشکی پوست از مشکلات رایج در این فصل است مصرف آن در زمستان مهم است. ویتامین ای در گوشت، ماهی، اسفناج و بروکلی موجود است. دانه های آجیل نیز سرشار از این ویتامین هستند.

ویتامین های گروه ب

کلیه ویتامین های این گروه در زمستان نقش مهمی در سلامت شما ایفا می کنند. به طور مثال ویتامین B6 در نرمی پوست نقش دارد یا ریبوفلاوین می تواند خشکی لب را از بین ببرد. منابع این ویتامین ها، تخم مرغ، کلم ها، کبد مرغ و ماهی هستند.

امگا ۳

امگا ۳ ویتامین a نیست، اما مصرف آن در زمستان بسیار مهم است. دردهای مفصلی در زمستان بیشتر شایع است و یکی از فواید این ماده، جلوگیری از این دردهاست. این ماده همچنین در جذب کلسیم و کاهش مشکلات استخوانی موثر است.

امگا ۳ را می توان با مصرف گردو، ماهی تن و سالمون تامین کرد.



و به دنبال راه حل باشید و اگر نسبت به زندگی تان مسئول باشید. کافی است چندین جلسه را با کمک مشاور بگذرانید تا احساس بهتری نسبت به مشاوره پیدا کنید و تاثیر آن را در بهبود رابطه ببینید. ممکن است چند ماه یا حتی چند سال از مشاوره درمانی بگذرد تا همه مشکلات ارتباطی شما حل شود. اگر مشاوره که انتخاب کرده اید کارش را خوب بلد باشد به شما یاد خواهد داد چطور با مشکلات و اختلافات تان مواجه شوید بدون اینکه همیشه به نفر سوم برای کمک نیاز داشته باشید.

یادآوری این نکته ضروری است که مشاوره همیشه راه حل ادامه زندگی نیست. مشاور نمی تواند زندگی شما را از خطر شکست و رابطه را از احتمال سقوط نجات بدهد. در مواردی ممکن است راه حل مشاور به جدایی ختم شود چون آن را برای سلامت روح و روان خودتان، شریک زندگی و حتی فرزندان مفیدتر می داند. در جلسات مشاوره گروهی و فردی، مشاور به شما و همسران راه تصمیم گیری درست برای ترک و جدایی را می آموزد. او به شما و همسران کمک می کند تا با توجه به خشونت ها و انواع تهدیدهای جنسی و عاطفی و جسمی به جای ادامه زندگی در یک شرایط مناسب برای جدایی تصمیم بگیرید.

مشاور به شما می گوید که یک رابطه سالم بر چه پایه هایی استوار است و رابطه شما چقدر به یک ارتباط سالم نزدیک است. او به شما یاد می دهد چطور روش و سبک زندگیتان را برای بهبود و نجات رابطه تغییر بدهید. این انتخاب شماست که از میان گزینه های پیشنهادی مشاور که تلاش برای بهبود، جدایی و یا ادامه مشاوره هستند انتخاب خودتان را بکنید. و در نهایت این شما هستید که یا توانایی ادامه زندگی را در خودتان می بینید؛ بنابراین برای بهبود آن با کمک همسران و زوج درمانی تلاش می کنید و یا به این نتیجه می رسید که جدایی انتخاب بهتری است. هیچ کس نمی تواند به شما بگوید بعد از یک دوره مشاوره چه اتفاقی برای رابطه خواهد افتاد. ممکن است انگیزه حفظ رابطه در شما و همسران بیشتر شود و یا متوجه عمق آسیب ها و مشکلات تان بشوید و روش زندگی تان را کاملاً تغییر بدهید. بنابراین خودتان را برای هر چیزی آماده کنید.

در جستجوی یک مشاور خوب

به سابقه کاری مشاور توجه کنید. هر مشاور و روانشناسی نمی تواند به شما مشاوره ازدواج بدهد. این یک تخصص است و معمولاً کسانی که در حوزه ازدواج و خانواده کار می کنند در ذیل عنوان مشاور خانواده و ازدواج قرار می گیرند. مشاور را رفتاردرمانگری که انتخاب می کنید باید با شما همدل و همراه باشد. این چیزی است که شما در گفتگوهای اولیه آن را احساس خواهید کرد. او باید بتواند موضعی بیرونی داشته باشد و با هوشتندی مانع برخورد و تنش های میان شما و همسران بشود. یک مشاور خوب در همان جلسه های اول مشاوره به شما خواهد گفت که آیا می تواند کمک موثری برای رابطه شما باشد یا نه. او هرگز وقت و پول شما را هدر نخواهد داد.



رابطه تان را به درمانگاه ببرید

آیا وقتش رسیده که به مشاور ازدواج مراجعه کنید؟

از سوی همسران خواهید بود که به هیچ وجه تصور نمی کردید چنین مسائلی هم وجود داشته باشند. گاهی بعد از پایان جلسه مشاوره حالتان بدتر از قبل می شود و از اینکه چه زخم هایی سر باز کرده اند ناراحت می شوید. تحمل و ادامه این شرایط سخت است. زوج های زیادی تاب پیش رفتن را ندارند و به جای پذیرفتن شرایطی که وجود داشته است با فرار و دست کشیدن از مشاوره خود را تسکین می دهند و به این نتیجه اشتباه می رسند که مشاوره هیچ فایده ای ندارد.

یادتان باشد که این مهمترین بخش و موثرترین ویژگی زوج درمانی است. رویارویی با شرایط سخت راهی برای تشخیص و درمان یک رابطه بیمار است. تحمل این درد برای بهبود، اجتناب ناپذیر است.

اما چه حاصل؟

زوج درمانی نتیجه مثبتی در رابطه شما خواهد داشت اگر مشکل و اختلافات را زود تشخیص بدهید

بابت این حرف ها به مشاور پول داده اند را دلیلی برای بی فایده دانستن خدمات مشاوره ای می دانند. اما به این فکر کنید که برای بحران و مشکلاتی که در یک دوره طولانی ایجاد شده است نمی توانید انتظار نسخه در اولین جلسه مشاوره را داشته باشید. متناسب با شرایط شما، مشاور ممکن است برایتان جلسات مشاوره فردی و گروهی متنوعی را در نظر بگیرد.

قرار گرفتن در شرایط سخت

مواجهه با مشکلات اصلاً جالب نیست. وقتی مجبور می شوید درباره آنها حرف بزنید؛ در واقع تلاش می کنید تا با مشکلاتتان روبه رو شوید و این اصلاً خوشایند نیست. ممکن است در اولین دوره جلسات مشاوره متوجه نکته های سخت و موضوعات دردناکی در رابطه تان شوید. در این جلسه ها حتی مجبور می شوید به چیزهایی اعتراف کنید که همیشه سعی می کردید آنها را پنهان کنید و یا شنونده موضوعاتی

• ریحانه دوستدار

زوج درمانی، مشاوره ازدواج، مشاوره برای ارتباط بهتر یا هر چیز دیگری که می خواهید آن را بنامید معمولاً احساس خوشایندی برایتان ایجاد نمی کند. اما بحث مشاوره آنقدرها هم که فکر می کنید بد نیست. بیشتر زوج ها ایده مشاوره گرفتن را سخت می پذیرند. خیلی ها فکر می کنند توضیح مشکلات، اختلاف ها و گرفتن راه حل از یک فرد سوم کار بسیار سختی است. این نگرانی تا اولین ملاقات حضوری با یک مشاور خوب وجود دارد. اما اگر بتوانید فرد مناسب را برای مشاوره پیدا کنید برای ادامه جلسه های مشاوره مشتاق خواهید بود.

چرا به مشاوره نیاز دارید؟

زمانی که اختلاف جدی و مهمی بین زن و شوهر بالا می گیرد یکی از راهکارهای پیشنهادی کمک از یک مشاور برای یافتن راه حل و درمان است. اما آیا شما فقط زمانی که با یک بحران جدی مواجه می شوید نیاز به مشاوره دارید؟ چگونه می توانید متوجه عمق و شدت اختلافات خانوادگی تان شوید؟ کی باید از مشاور کمک بگیرید؟

ممکن است مشاجره و اختلافات زناشویی شما در ابتدا بر سر مسائل جزئی و بسیار سطحی باشد اما به مرور تبدیل به یک مساله جدی شود. ممکن است بخاطر عمر طولانی رابطه از هم دلزده شده باشید و یا بخاطر کار زیاد، خستگی و روزمرگی رابطه تان دچار مشکل شده باشد. اما گاهی موضوعات جدی تری وجود دارند؛ اختلاف نظر درباره پول، رابطه جنسی، خیانت، مسائل حقوقی و فرزندان می تواند رابطه شما را به بن بست برساند.

هدف از زوج درمانی قرار دادن شما و شریک زندگی تان در مقابل یک فرد سوم است؛ برای اینکه در یک تعامل سه نفره متوجه مشکلاتتان بشوید و بفهمید واقعاً چه اتفاقی در زندگی تان افتاده است. اگر راه تعامل با یکدیگر را بلد نیستید مشاور به شما کمک می کند تا شیوه های گفتگو را یاد بگیرید. وظیفه مشاور این است که به هر دوی شما فرصت حرف زدن و گوش دادن به یکدیگر را بدهد و در سطحی بالاتر او به شما کمک می کند تا از نگرش «طفلی من» و قربانی پنداری خودتان دست بردارید و به بینش عمیق تری نسبت به خودتان دست پیدا کنید.

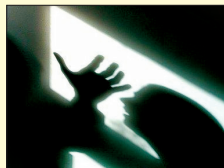
مشاور از شما می پرسد

همانطور که خودتان انتظار دارید اولین پرسش یک مشاور از شما و همسران این خواهد بود که «مشکل کجاست؟» «چرا به مشاوره آمده اید؟». این پرسش ها به نظر ساده می آیند. اما لازم است قبل از اولین جلسه مشاوره به این پرسش ها فکر کنید و جواب درستی برایشان داشته باشید. سوالاتی که مشاور از شما در جلسه اول می پرسد به نظر ساده و ابتدایی هستند اما هدف از این پرسش ها مشخص است. او باید شما و زندگی تان را بشناسد و میزان صداقت تان را در گفته هایتان دریابد. خیلی ها این نکته که در تمام جلسه اول به پرسش ها جواب داده اند و

توجه به ندای عاشقانه

خشونت جسمی و جنسی مردان معتاد

مصرف مواد مخدر و الکل می تواند سلامت روان فرد و اطرافیان او را به خطر اندازد. نتایج یک پژوهش در کشور نشان می دهد اغلب زنان و مردان معتاد به مصرف الکل و مواد مخدر، تحت خشونت جسمی و جنسی قرار دارند. این پژوهش توسط کنایون اسماعیلی و با همکاری ملیحه غریبی و غلامرضا ثناگوی محرز از دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، بر روی ۳۰۸ نفر از مراجعان به درمانگاه های شهر زاهدان انجام شده است. نتایج مصاحبه با نمونه ها نشان داد ۹۱ درصد زنان دارای همسران معتاد، توسط آنها مورد سوء رفتار جسمی، روحی و جنسی قرار گرفته اند. از بین این مردان، افرادی که سیگار، الکل و مواد مخدر استفاده می کردند، بیشتر به همسران خود آسیب رسانده اند؛ بطوری که صد درصد مردان خشن، از الکل و ۹۵٫۵ درصد آنها از مواد مخدر استفاده کرده بودند. بر همین اساس این نتایج حاکی از ارتباط معنی دار مصرف سیگار و خشونت عاطفی و خشونت جسمی دارد. همچنین طبق این نتایج، ارتباط معنی دار آماری بین مصرف مواد مخدر و خشونت جسمی وجود دارد. صاحب نظران می گویند سوء رفتار ناشی از مصرف مواد به استفاده عمدی از قدرت جسمی علیه خود یا اشخاص دیگر، علیه یک گروه یا اجتماعی برمی گردد که باعث آسیب جسمی، تکاملی، روانی، ضعف، محرومیت و حتی مرگ می شود.



همسران و یافته ها

دیوارهایی برای قلعه شما

رابطه زن و شوهری مرزهای ظریفی دارد که اگر از آنها عبور کنید ممکن است رابطه تان برای همیشه دچار چالش شود. یکی از این مرزها حفظ حریم خانواده است. وقتی این حریم را زیر پا بگذارید، خیلی راحت افراد دیگر در زندگی شما سرک می کشند، دخالت می کنند و نظر می دهند و در نتیجه رابطه شما را با بحران مواجه می کنند.

در این صورت خانواده شما شبیه به قلعه ای می شود که دیوار محافظی ندارد و هر کسی می تواند به آن وارد شود. اگر رفتار و کردار همسران شما را عصبانی کرده یا دوسه روزی است که با هم قهر کرده اید، کمی خوددار باشید و این مساله را فقط برای کسی بگویید که می توانید روی کمکش حساب باز کنید. در غیر این صورت درددل های شما در یاد دوست یا خانواده تان می ماند، اما وقتی آشتی می کنید و زندگی تان روال عادی خود را پی می گیرد دوستی که شنوای درددل شما بوده حرف هایتان را فراموش نمی کند، پس مراقب باشید ذهنتان دیگران را نسبت به همسران خراب نکند و از آن مهم تر با درددل های نابجا پای اطرافیان را به زندگی خود باز نکنید و به آنها میدانی برای قضاوت کردن درباره شما و زندگی تان ندهید.





مضمون‌های برنامه‌های تلویزیونی باشید.
- با کودکان راجع به کابوس‌ها حرف بزنید و به زبان کودکان توضیح بدهید که همه انسان‌ها ترس‌ها و نگرانی‌هایی دارند که در خواب‌ها و رویاهایشان نیز دنبالشان می‌کند.

- از کودکان کمک بگیرید تا برای یک خواب راحت آماده شود. او می‌تواند به شما بگوید که مثلاً اگر در اتاقش چراغ خواب داشته باشد و یا عروسکش را بغل کند راحت‌تر می‌خوابد.

وقت خواب

کودکی که مدام کابوس می‌بیند از رفتن به رختخواب هراس دارد و ممکن است نتواند در یک اتاق تنها بخوابد شما می‌توانید با کمی درایت به او کمک کنید تا از این نگرانی خارج شود.

- اگر وابستگی خاصی به اسباب‌بازی یا عروسک، بالش و پتویش دارد به او اجازه بدهید تا هنگام خواب آنها را در کنار خودش داشته باشد.
- اجازه ندهید تا برنامه‌های آخر شب تلویزیون را ببیند، بازی‌های کامپیوتری کند و درس بخواند. او باید با ذهنی باز به رختخواب برود.

تخیلات کودک

اگر کودکان تصوراتی مثل اینکه هیولاها، شیاطین و اجنه وجود دارند و می‌خواهند به او آسیب برسانند را باور کرده است شما باید تا آنجایی که می‌توانید خیالی بودن این موارد را به او بفهمانید. مثلاً بگویید «چه خنده دار! مگه می‌شه هیولا وجود داشته باشه». تهدیدهایی مثل این که «لولو میاد می‌خورت» و یا ترساندن کودک از اشکال و اشیای خاصی به ویژه در تاریکی مخرب‌ترین کاری است که می‌توان در حق یک کودک کرد.

اگر کودکان نمی‌توانند از خیالاتی مانند هیولاها بیرون بیایند سعی کنید نقش مقابل آنها را تصویرسازی کنید. مثلاً از فرشته‌های محافظ و نگهبانی حرف بزنید که همیشه در کنار کودکان هستند و یا توانایی خارق‌العاده‌ای را به خودتان نسبت بدهید. او همانطور که هیولاها را باور کرده است این تصویرها را نیز باور می‌کند. اما در این مرحله باقی‌نمانید بعد از مدتی باید او را با این واقعیت که نه دیو وجود دارد و نه پری آشنا کنید.

اما بهترین راه این است که برای کودکان تصاویر زیبا بسازید. او را با زیبایی‌ها و چیزهای خوب آشنا کنید. به او امنیت بدهید و دنیایی از رنگ و شادی به تصویر بکشید.

برای اینکار از شعرها و ترانه‌ها کمک بگیرید. برایش کتاب‌های خوب با داستان‌هایی پر محتوا بخوانید و یک زندگی شاد فراهم کنید. رابطه خوبی با همسران داشته باشید. بیشتر بخندید و جملات مثبت و عاشقانه به کار ببرید. در عین حال که به او می‌فهمانید دنیا همیشه خوب نیست و مشکلات در زندگی به وجود می‌آیند می‌توانید از قدرت امیدواری و توانایی حل مشکلات حرف بزنید و به او اطمینان بدهید تا در سایه حمایت شما قرار دارد.



من از خواب می‌ترسم

چرا کودکان کابوس می‌بینند؟

تعریف کنید تا با تصورات ذهنی بهتری دوباره به خواب برود.

- ممکن است کودکان به راحتی خوابش نبرد و شما مجبور شوید ترندهای مختلفی را به کار بگیرید. اگر کودک واقعاً نگرانی‌هایی در زندگیش داشته باشد ممکن است بارها در طول شب از ترس کابوس‌ها از خواب بپرد.

وقتی روز شد

اگر کودکان شب‌های زیادی را با ترس از کابوس بیدار می‌شود، سعی کنید ریشه مشکل کودکان را پیدا کنید. او را از موضوعات نگران‌کننده دور نگه دارید. تجربه‌های شاد بیشتری برای کودکان فراهم کنید. مثلاً اگر احساس می‌کند این مشکل از زمانی که به مدرسه رفته است شروع شده و یا دوری از شما و رانگران کرده سعی کنید دلیل نگرانش را واضح تر بفهمید. چرا از دوری شما می‌ترسد؟ چرا مدرسه را دوست ندارد؟ بعد از اینکه علت نگرانی را شناختید لحظات شادی را با کودکان بگذرانید و با راهکارهای مختلف او را از نگرانی دریابورید.

- کودک دبستانی می‌تواند درباره مشکلات و نگرانی‌هایش با شما صحبت کند پس از او بخواهید تا خودش دلیل نگرانش را بگوید. هر نوع آزار روحی، پریشان‌حالی، افسردگی می‌تواند باعث کابوس‌ها و خواب‌های پریشان باشند. اگر از کودکان بخواهید او به شما دلایل نگرانش را خواهد گفت.

- مواظب آنچه که کودکان در تلویزیون تماشا می‌کند باشید. برنامه‌های متنوع تلویزیونی می‌توانند پراز خشونت باشند و کودک را نگران کنند. حتی بعضی از برنامه‌های مخصوص کودکان مثل نمایش‌های عروسکی یا کارتون‌ها کودک را می‌ترسانند اگر بسیار مرموز باشند، حقایق تلخی را مطرح کنند و یا شخصیت‌های ترسناکی داشته باشند. پس مراقب

داشته باشد. هرچقدر کودک اعتماد به نفس بیشتری داشته باشد تا بتواند مشکلات و نگرانی‌هایش را رفع کند این کابوس‌ها و خواب‌های ترسناک کمتر می‌شوند. بیماری یا تب شدید نیز می‌تواند عاملی برای کابوس دیدن باشند. بعضی داروها می‌توانند در کودک اضطراب ایجاد کنند و باعث کابوس شوند و یا گاهی قطع کردن مصرف یک دارو ممکن است شبها در کودک بی‌قراری ایجاد کند.

کم خوابی هم یکی دیگر از علت‌های کابوس‌های شبانه هستند.

کمک‌های اولیه در نیمه شب

بهترین کمکی که می‌توانید بعد از ترس کودکان از کابوس به او بکنید این است که کنارش باشید تا او دوباره احساس امنیت و آرامش کند. او ممکن است بخواهد تا در تخت خواب شما بخوابد و یا شما در کنارش بخوابد.

بسیاری از کودکان وقتی از خواب می‌پرند، آنچه در خواب دیده‌اند را باور می‌کنند زیرا خوابشان مجموعه‌ای از اتفاقات واقعی یا آدم‌هایی واقعی اما ترسناک‌تر بوده است و یا اگر بدانند که آنچه دیده‌اند فقط یک خواب بوده است به راحتی آرام نمی‌شوند. - وقتی کودکان به شدت از خوابی که دیده ترسیده است، در کنارش بنشینید و سعی کنید با نوازش و به آغوش کشیدن به او آرامش بدهید تا زمانی که کاملاً بخوابد.

- در اتاق خوابش را باز بگذارید و چراغ خوابش را روشن بگذارید.

- از او بخواهید خوابش را تعریف کند تا کمی آرام بگیرد. البته آنقدر طولانی حرف نزنید که خواب از سر کودک بپرد توضیحات بیشتر را بگذارید برای صبح روز بعد.

- برایش لالایی بخوانید و با یک قصه شاد

کودکان هم خواب‌های ترسناک می‌بینند. رویاهای ترسناکی که باعث می‌شوند کودک از خواب بپرد و احساس نگرانی کند. مثل خواب‌های بزرگسالان، خواب یک کودک هم می‌تواند مجموعه‌ای از تصاویر و اتفاقات ترسناکی باشند که یا ریشه‌ای در واقعیت دارند مثل مشکلاتی که ممکن است در خانه به وجود آمده باشد و یا تصویری ذهنی و خیالی هستند مثل خیالاتی درباره هیولا.

حتی ممکن است کودک در تمام شب خواب ترسناکی ببیند بدون اینکه از خواب بپرد و صبح کاملاً آن را به خاطر بیاورد. خواب‌های ترسناک و کابوس‌های شبانه ممکن است باعث شوند که کودک شب‌ها از خوابیدن و یا تنها خوابیدن به شدت بترسد. هر بچه‌ای ممکن است شب‌ها خواب‌های ناراحت‌کننده ببیند و به پدر یا مادرش برای اینکه یک خواب راحت داشته باشد وابسته شود. کودک یا نوجوان و افراد بزرگسال هر کدام متناسب با تجربه‌ای که از جهان دارند دچار کابوس‌های شبانه می‌شوند.

خواب‌های ترسناک معمولاً در نیمه‌های شب به سراغ کودک می‌روند. شاید دیده باشید زمانی که کودک عمیقاً در خواب فرو رفته است یک دفعه از خواب بیدار نشود. او توقع دارد تا در این شرایط به آرامش برسد. او می‌داند که شما حضور دارید و می‌توانید برای آرام کردنش کاری انجام بدهید حتی اگر کار شما گفتن چند جمله تسلی بخش باشد.

کابوس یا ترس‌های شبانه؟

وحشت شبانه نام نوعی از مشکلات خواب است که معمولاً در نیمه‌های شب کودک را می‌ترساند. این نوع ترس ناشی از کابوس یا خواب‌های ترسناک نیست و کودک را از خواب بیدار نمی‌کند اما باعث می‌شود کودک در خواب نگران، مضطرب و پریشان باشد و حتی جیغ بزند یا گریه کند. اگر در این حالت سراغ کودکان بروید و سعی کنید تا آرامش کنید ممکن است کودکان اصلاً متوجه حضور شما در کنار خودش نباشد.

چرا کودک کابوس می‌بیند؟

همانطور که بسیاری از خواب‌های شما با تجربه جهان واقعی تان پیوند دارد برای کودکان نیز اینگونه است. کابوس‌های کودک می‌توانند به وقایع روزانه زندگیش مربوط باشند به ویژه اگر اتفاقات نگران‌کننده‌ای اتفاق افتاده باشند مثلاً اگر تازه به مدرسه رفته باشد و یا در آنجا مشکلی داشته باشد، اگر چیزی را از دست داده باشد و یا در خانواده اش اتفاقاتی مثل جدایی، دعوا و درگیری، بیماری یا مرگ رخ داده باشد کودک می‌تواند تحت تأثیر آنها خواب‌های ترسناکی ببیند. حتی اگر در تلویزیون یک فیلم یا کارتون ترسناکی دیده باشد ممکن است شب خوابی در همین ارتباط ببیند. رویاها و خواب‌های ترسناک نشانه‌ای از نگرانی‌ها و مشکلات زندگی واقعی هستند که برای آنها راه حلی پیدا نکرده باشیم. اگر کودک در بیداری ترس‌هایی داشته باشد که نتواند آنها را رفع کند ممکن است در خواب‌هایش نیز آنها را به همراه

چگونه با او روبرو باشیم؟

به کودکان توجه کنید



تحقیقات اخیر نشان می‌دهد مراقبت و توجه به کودکان در سه سال اول زندگی بر سرنوشت و آینده آنها در دوران بزرگسالی تأثیر چشمگیر دارد. در این مطالعه، کارشناسان نوع روابط بین مادر و فرزند را در شرایط مختلف و امور معمول زندگی از جمله غذا دادن، بازی کردن و... طی ۴۲ ماه بررسی کردند. پس از آن نیز موفقیت‌ها، توانایی‌های تحصیلی و روابط اجتماعی این کودکان در دهه‌های ۲۰ و ۳۰ زندگی آنها بررسی شد. یافته‌های این تحقیق نشان داد مراقبت و توجه‌های اولیه به کودک در ماه‌های اولیه زندگی از موفقیت آنها در بزرگسالی خبر می‌دهد. در واقع آن دسته از کودکانی که مادر خوانده داشتند یا مادران آنها نسبت به تربیت و مراقبت از فرزندشان بی‌توجه بوده‌اند روابط ضعیف‌تری با همسالان خود در مدرسه داشته‌اند و نمرات پایین‌تری در مدرسه گرفته‌اند و در بزرگسالی نیز مدارک تحصیلی پایین‌تر و مشکلات بیشتری در حفظ روابط شخصی‌شان داشته‌اند. در عوض کودکانی که در دوران طفولیت به آنها توجه کافی شده بود و والدین‌شان به مراقبت صحیح از آنها اهمیت داده بودند در روابط دوران بزرگسالی خود تعهد، وفاداری و صمیمیت بیشتری نسبت به کسانی داشتند که از این مراقبت‌ها محروم بوده‌اند.

اشتیاقات والدین

تربیت فرزند با روحیه کار گروهی



پدر و مادرهای زیادی هستند که دوست دارند فرزندشان مستقل، همه کار بلد و با روحیه خودکفایی بار بیاید. اما خیلی از آنها پرورش این روحیه‌ها را با تقویت فردگرایی در کودک اشتباه می‌گیرند. آنها به کودکان می‌آموزند که از کسی کمک نگیرد، به کسی کمک نکنند، خودش به تنهایی از پس هر کاری برآید و از همه مهم‌تر، همیشه رئیس باشد و خودش یک تنه کارها را انجام دهد. واقعیت این است که این رویه تربیتی منجر به شکل‌گیری روحیه تک‌نفره بودن، انزوا و دوری از کار گروهی می‌شود.

بچه‌های ما نیازمند عضویت در گروه‌ها هستند تا به شکلی سازگارانه بتوانند خودشان را با جمع تطبیق دهند. بنابراین به او حس همکاری در یک گروه را بدهید. با سپردن مسئولیت‌هایی به فرزندتان پایبندی‌های اخلاقی را در او محکم‌تر کنید و با فعال‌تر شدن او این حس را به وی بدهید که در خانواده نقش پررنگی دارد. کارها و وظایفی را که در حد توان سنی‌اش هست به او محول کنید. کارهای خانه، مرتب کردن وسایل، تهیه دسر و از این دست کارها به او این حس را می‌دهد که نقش مهم و پررنگی را در گروه دارد.

چهل سال پیش...

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز پنجشنبه ۲۶ دی ماه ۱۳۵۳ (برابر با ۳ محرم ۱۳۹۵، ۱۶ ژانویه ۱۹۷۵) نقل شده است.

حجاج ۳/۵ میلیون کیلو سوغات آوردند

آخرین دسته حجاج ایرانی و عوامل ستاد عملیات حج امروز از جده به تهران بازگشتند و بدین ترتیب سفر حج سال ۵۳ پایان یافت.

با توجه به اظهارات معاون بازرگانی هواپیمایی ملی راجع به میزان متوسط بار زائران، در سال جاری حجاج بیش از ۳ میلیون و نیم کیلو با خود سوغاتی به کشور آورده‌اند.

گرانی هتل‌ها، سفر بایران را جنبه «لوکس» داده

منابع وزارت اطلاعات و جهانگردی گزارش‌های مربوط به تجدیدنظر در روش فعلی تعیین نرخ خدمات هتل‌ها و رستوران‌ها و نیز حذف ۱۵ درصد هزینه سرویس از صورتحساب هتل‌ها و رستوران‌ها را تأیید نکردند.

بگفته منابع جهانگردی و هتل‌داری، در سال گذشته نرخ خدمات هتل‌داری بین ۶۰ تا ۷۰ درصد و در پاره‌ای موارد صد درصد افزایش یافته است. اگر ۱۵ درصد سرویسی که هتل‌ها و رستوران‌ها دریافت می‌کنند بر نرخ‌ها اضافه شود، افزایش نرخ از صد درصد نیز فراتر می‌رود. این عوامل البته باعث نشده از شماره جهانگردان علاقمند به دیدار از ایران کاسته گردد بلکه به سفر به ایران جنبه یک اقدام «لوکس» می‌دهد.

مالکان حق افزایش اجاره‌خانه را ندارند

هیچ یک از مالکین حق افزایش اجاره‌خانه را ندارند و در صورت فشار مالک مستاجر می‌تواند به مراجع قانونی شکایت کند. این مطلب را وزیر مسکن و شهرسازی در پاسخ سئوالاتی که از طرف بانوان در کلوب زنان آمریکا مطرح شده بود عنوان کرد.

در قانون تعدیل و تثبیت اجاره بها که در بهمن ماه سال گذشته تصویب رسیده بود ملاک اجاره خانه مال الاجاره اسفند ماه سال ۱۳۵۱ تعیین شده بود و میبایست این اجاره بها تا آخر سال ۱۳۵۳ همچنان ثابت بماند.

۲۰ هزار تقاضای ۱۰ هزار اتومبیل وارداتی!

۲۰ هزار تقاضای برای خرید اتومبیل‌های هیلمن وارداتی به شرکت معاملات خارجی تسلیم شد. معاملات خارجی امروز اعلام کرد: تا آخر وقت اداری امروز حدود ۲۰ هزار تقاضا از کارمندان دولت برای خرید اتومبیل‌های هیلمن وارداتی (آونجر) به شرکت معاملات خارجی رسیده است و چون تعداد تقاضا بیش از میزان اتومبیل‌هاست به همین جهت، از صبح شنبه تقاضای جدید پذیرفته نمی‌شود.

کمک نکر به مصدومین ۳ سال زندان دارد

در لایحه‌ای که دولت برای رسیدگی و تصویب تقدیم مجلس شورای ملی کرده، مجازات کسانی که از کمک به اشخاصی که در معرض خطر مرگ قرار دارند، خودداری کنند تا یکسال حبس جنحه‌ای و یا پنجاه هزار ریال جریمه پیش‌بینی شده است. این مجازات برای کسانی که باقتضای حرفه خود می‌توانند به کمک خواه مساعدت کنند ولی مرتکب قصور میشوند، تا دو سال حبس جنحه‌ای و یا یکصد هزار ریال جزای نقدی افزایش می‌یابد. برای مامورین مسئول این مجازات تا ۳ سال افزایش می‌یابد.

مقررات روزهای سوگواری محرم

مقررات ویژه ایام سوگواری امروز از طرف شهربانی طی اطلاعیه‌ای به شرح زیر اعلام شد. شهربانی کشور از نظر مسئولیتی که دارد برای برگزاری مراسم سوگواری ایام محرم و صفر رعایت نکات مشروح زیر را بنظر حفظ نظم و جلوگیری از هرگونه ایجاد بی‌ترتیبی در مجالس سوگواری یادآوری و از عموم هم‌میهنان ارجمند تقاضا دارد با اجرای نکات مذکور و توجه دقیق به تذکراتی که داده می‌شود، به مامورین شهربانی نیز امکان دهند که از فیض شرکت در مراسم سوگواری برخوردار گردند.

* تشکیل کلیه مجالس سوگواری (در مساجد، تکایا، منازل) مستلزم کسب اجازه قبلی و موافقت پلیس است.

* اجرای مراسم سوگواری بطور معقول و بنحویکه با موازین دین مقدس اسلام تطبیق نماید، با رعایت نظم و ترتیب کامل بوسیله مامورین شهربانی تسهیل خواهد گردید، لیکن اعمال و تظاهراتی از قبیل قهقه زدن، تعزیه خوانی و هرگونه (شبیه‌سازی) بکلی ممنوع است و از اینگونه اعمال بشدت جلوگیری خواهد شد.

قاب امروز



رژه پنگون‌ها - باغ وحش زوریخ/منبع: تلگراف

داستانک

پندهای گنجشک

حکایت کرده‌اند که مردی گنجشکی شکار کرد، در راه خانه، گنجشک به سخن آمد و مرد را گفت: در من فایده‌ای، برای تو نیست. اگر مرا آزاد کنی، تو راسه پند می‌گویم که هر یک، همچون گنجی است و اگر هر سه را به کارگیری خوشبخت شوی.

دو پند را وقتی در دست تو اسیرم می‌گویم و پند سوم را، وقتی آزادم کردی می‌گویم. مرد با خود اندیشید و پذیرفت و به گنجشک گفت که پند هایت را بگو. گنجشک گفت: پند اول آن است که آنچه از دست رفت بر آن افسوس مخور؛ زیرا اگر آن نعمت، حقیقتاً و دائماً از آن تو بود، هیچ گاه زایل نمی‌شد. پند دوم آن که سخن محال باور مکن و از آن در گذر.

مرد، چون این دو پند و نصیحت را شنید طبق وعده، گنجشک را آزاد کرد. پرنده کوچک پر کشید و بر درختی نشست.

مرد گفت: پند و نصیحت سوم را بگو! گنجشک گفت: ای مرد نادان! زیان کردی، در شکم من دو گوهر گرانبهاست که هر یک بیست مثقال وزن دارد.

تو را فریقم تا از دست رهاشوم.

مرد، از افسوس و حسرت، نمی‌دانست که چه کند. به گنجشک گفت: اگر پیش من برگردی تو را عزی می‌دارم و دانه و آب فراوان به تو می‌دهم. مرد ادامه داد: تو وعده دادی و حالا آخرین پندت را بگو.

گنجشک گفت: تو دو پند قبلی مرا فراموش کردی! بیا تو گفتم که اگر نعمتی را از کف دادی، غم مخور؛ اما اینک تو غمگینی. گفتم که سخن محال و ناممکن را نپذیر؛ اما تو پذیرفتی در شکم من گوهرهایی است که چهل مثقال وزن دارد. آخر من خود چند مثقالم که چهل مثقال، گوهر با خود حمل کنم؟

پس تو لایق آن دو نصیحت نبودی و پند سوم را نیز با تو نمی‌گویم که قدر آن نخواهی دانست. این را گفت و در هوا ناپدید شد.

امروز در تاریخ

آغاز کار دودمان آل مظفر

کرونیکلرهای اروپایی آغاز کار دودمان آل مظفر را از ۱۷ ژانویه سال ۱۳۲۳ میلادی نوشته‌اند. امیر مبارزالدین مظفر پس از استیلاء بر مناطق جنوبی ایران در این روز عملاً تاسیس این سلسله را پابرجا ساخت. در آن زمان حکومت مرکزی ایران در دست ایلخانان مغول بود. مظفریان ۹۳ سال بر مناطقی از جمله کرمان، فارس، اصفهان و خوزستان حکومت کردند.

دلایل دکتر مصدق برای خودداری از تمديد قرارداد در یافت اسلحه از آمریکا

۲۷ دی ماه ۱۳۳۰ و ۹ روز پس از خودداری دولت وقت از تمديد قرارداد دریافت اسلحه از آمریکا، دکتر مصدق در اجتماع شماری از سیاست‌مداران و دولتمردان این اقدام خود را توجیه کرد و گفت: از آنجا که قانون مصوب کنگره آمریکا مبنی بر ارسال اسلحه به صورت کمک، شرایط متعدد و پیچیده دارد و قبول شرایط، مارا که می‌خواهیم کشوری بی‌طرف و غیر متعهد باشیم از این حالت خارج خواهد کرد، و به مصلحت ملت نیست که وطن به میدان درگیری شرق و غرب تبدیل شود؛ از تمديد قرارداد منعقد به دولت آمریکا که به امضای نخست‌وزیر سابق بود خودداری شده است.

رهایی دکتر مهدی آذر، مهندس معظمی و سرتیپ مدبر از زندان
۲۷ دی ماه ۱۳۳۲ دو روز پس از انتخابات عمومی و در جریان محاکمه دکتر محمد مصدق در محکمه نظامی تجدیدنظر که ششم مردم را برانگیخته بود و آماده انفجار بودند، دولت وقت مصدق را در آن دید که شماری از همکاران برجسته او را آزاد کند. در میان این آزادشدگان دکتر مهدی آذر وزیر فرهنگ، مهندس معظمی وزیر دیگر و سرتیپ نصرالله مدبر رئیس شهرداری (پلیس) دولت مصدق دیده می‌شدند. مطبوعات اروپا و پاره‌اشدن این شخصیت‌ها را از زندان به منزله باز کردن دریچه اطمینان جامعه در حال جوش تلقی کر ده بودند.

شهادت نواب صفوی و ۳ عضو دیگر جمعیت فدائیان اسلام
سپیده‌دم ۲۷ دی ماه ۱۳۳۴ مجتبی نواب صفوی رئیس جمعیت فدائیان اسلام با خلیل طهماسبی، مظفر ذوالقدر و محمد واحدی سه تن از اعضای این جمعیت در میدان تیر لشکر زرهی تهران تیرباران شدند. محاکمه آنان و سه تن دیگر از اعضای این جمعیت ۱۲ دی ماه آن سال در یک محکمه نظامی آغاز شده بود. دو روز پیش از آغاز محاکمه، مجلس مصوبه قبلی خود (زمان حکومت دکتر مصدق) مبنی بر بخشودگی خلیل طهماسبی را لغو کرده بود. خلیل طهماسبی در سال ۱۳۲۹ سپهبد رزم آرا را که مخالف ملی شدن نفت ایران بوده به قتل رسانده و زندانی شده بود.

سودوکو

۱۲۵۶

۵	۱				۹	۶	۳
		۳		۱			۸
۷				۴			۲
			۹	۳			
		۶				۹	
				۶	۸		
۴				۹			۶
	۶			۲		۴	
۳		۸	۴				۵

۶	۹	۱	۴	۲	۳	۵	۷	۸
۵	۷	۸	۶	۹	۱	۴	۲	۳
۴	۲	۳	۵	۷	۸	۶	۹	۱
۱	۶	۹	۳	۸	۴	۲	۵	۷
۲	۴	۵	۱	۶	۷	۳	۸	۹
۳	۸	۷	۹	۵	۲	۱	۶	۴
۷	۱	۶	۲	۳	۹	۸	۴	۵
۹	۵	۴	۸	۱	۶	۷	۳	۲
۸	۳	۲	۷	۴	۵	۹	۱	۶

حل ۱۲۵۵

جدول شرح در متن

۳۷۶۹

غلامحسین باغبان

خوب شدن اوضاع زندگی	ب	اندازه فرنگی	چله کمان	ورطه	سپیده صبح	اهلی شده
از کوه‌های خراسان رضوی					مرکز گردستان	
					پرستار	
					توقف و سکون	
سیاره زهره		به دنیا آوردن			وجه رایج اروپا	ت
اندام شنوایی		واله				
			برادر کمیونیه			
			کافر و ملحد			
نصف					ستاره شناسی	
باصبر					بابونه گاوی	
					چهره	
پیمان ناقلا					همراه گداز	
طلا						
		نصف دشمن				
		بازدارنده				
ناخن ستور			به رو خوابیده			
اضافی						
بدمنظر						
فریاد						
پر خاشچوانه						

حل

۳۷۶۸